A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
VII. ÉVFOLYAM
1971.

5.

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Békefi László tanár, Budapest; *Békési Lászlóné* tanár, Pécs; *Győrök Gyula* országos gyógytestnevelési szakfelügyelő, Budapest; *Glatz László* tanár, Balatonfüred; *Nagy Dezső* gyakorló iskolai vezető tanár, Eger; *Nagy Sándor* tanár, Budapest; *Nagy Tamás* MTS OT munkatársa, Budapest; *N. Ős Gabriella* egyetemi testnevelő tanár, Budapest.

TARTALOM

Glatz László: Élmény-e a játék? 129
Nagy Tamás: A testneveléstagozatos osztályok működésének 1970/71. évi tapasztalatai 133
Nagy Sándor: A második osztályosok úszástanítása 137
Nagy Dezső: Szorgalmi feladatok a testnevelésben 146
Békefi László: Az iskolai testnevelés és sporttevékenység és az utánpótlás nevelése 151
Győrök Gyula: A könnyített testnevelésről 154

SZEMLE

M. Vanyek—V. Hosek: Teljesítményigény a sporttevékenységben 156
„Telitalálat" versenyjáték 159

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21, OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős: dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI. 215—96162a pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
71.6487 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Élmény-e a játék?

GLATZ LÁSZLÓ

Visszaemlékezve régebbi eseményekre vagy lapozgatva emlékeink között, találunk halványabb és élénkebb emléknyomokat. A hozzánk legközelebb álló kedvtelések, élmények adták a legtöbbet személyiségünk alakulásához, fejlődéséhez.

A mai 6—14 éves gyermekek, fiatalok is szívesen foglalkoznak élményeik gyűjtésével főleg akkor, ha azt ők maguk szórakozásból, kedvtelésből tehetik.

Van, akihez a tudományok állanak közelebb, van, ki a művészetnek hódol, avagy más kedvtelések vonzzák, de valamennyiük szívét megdobogtatja a játékos társak hangja, a labda tompa huppanása, a vidám együttlét munkazsivaja, egyszóval a *játék*.

Mi, felnőttek hajlamosak vagyunk arra, hogy valamilyen céllal adjunk a gyermek kezébe labdát, pl. hogy előkészítsük az egykezes felsődobást, vagy a csüdrugás rejtelmeibe vezessük be őket, vagy éppen erőt gyűjtetünk velük a súlyemelés alapjaihoz. Mi tagadás, ezt is szívesen csinálják, mert a gyermek utánzókészsége igen nagy és a mozgásvágya szinte kielégíthetetlen. (Vannak 10—12 éves gyermekek, akik naponta 8—15 km-t futnak, gyalogolnak és nem fáradnak el.)

A gyermeknek sokféle tevékenysége lehet játék, sok tevékenységbe szövődhet be ez kísérő mozzanatként, de a leglényegesebb az, hogy nincs a gyermeknek olyan cselekedete — legyen az kellemetlen vagy kellemes —, amely ne változhatnék bármikor játékká. Így azt mondhatjuk, hogy *a gyermeknél minden lehet játék, de nem minden az!* Tehát egy formájában azonos viselkedés is lehet egyszer játék, másszor céltudatos, helyzetmegoldó cselekvés.

Ami a játékot leginkább elkülöníti a gyermek sok más tevékenységétől, az a játéktevékenység örömszínezete. A játszó gyermek általában derűs, ellazult, tevékenysége a jelenben érvényes, még a többszakaszos, célhoz kötött játékaira is a pillanatról pillanatra változó élmény öröme jellemző. Néha az a benyomásunk, hogy félszeg és gátlásos, mert úgy látjuk, hogy eléggé egyhangúan, különösebb indulati megnyilvánulások nélkül ismétli ugyanazt. De ha ilyenkor a játéktevékenységet a gyermeknek valamilyen külső körülmény hatására kell abbahagynia, frusztrációs reakciói jól mutatják, hogy örömteli cselekvése szakadt meg.

A gyermek játékkal meghódítja a környező világot és ez olyan emberi tevékenység, amely nem irányul tudatosan valamilyen célra, sokkal inkább a cselekvésből fakadó élmény motiválja.

A 3—6 éves gyermekekben két motívum küzd egymással: az utánzás és az önállóságra való törekvés.

A 6—10 éves gyermeknél az alakváltozást követően (vagy azzal egy időben) idegrendszeri változások is bekövetkeznek, ezért az önálló játékra törekszik. A 10—13 éves tanuló rajong a mozgásért, gyorsan el is sajátítja, és határozottan érdeklődik a nagy teljesítményekért, keresi a példaképeket.

Azt már tudjuk, hogy a gyermekek szívesen játszanak, de azonnal feltehetjük a kérdést: vajon tudnak-e játszani, ismernek-e játékokat, amelyekkel élményt tudnak szerezni maguknak? Nem raboljuk-e el az élményüket mi, felnőttek azzal, hogy nem adunk lehetőséget (időt, helyet, szert stb.) a játékra, vagy egyszerűen a játékismeretük igen szegényes, és ezáltal kevesebb lesz az élményük. Önálló játékra szükségük van a napköziben, az úttörőfoglalkozáson és minden egyéb társas szórakozásukban, ahol valóban szórakozni akarnak.

Hollandiában jól felszerelt parkok, akadálypályák, az NDK-ban körültekintően megépített sportpályák, sportudvarok, uszodák, Csehszlovákiában jégpályák és a téli sportok bőséges választékai kínálnak élményt szerző lehetőségeket a tanulóknak. Nálunk sajnos — enyhén szólva — van mit tenni e téren!

1971 januárjától március közepéig 4 iskolában felmérést végeztem. Arra a kérdésre kívántam választ kapni, hogy élmény-e a játék? A vizsgálatba bevont iskolák:

Balatonfüred I. sz. Általános Iskola

Tornaterem csak 4 osztály számára van heti 1 órában. A többi osztályok tanteremben dolgoznak. Szakos nevelőjük van. Felmérésre került 179 fiú, 156 lány.

Lovászpatona, Általános Iskola

Tornaterme nincs, sportpályája van, szakos nevelő dolgozik. Felmérésre került 108 fiú, 120 leány.

Pécsely, Általános Iskola

Tornaterme nincs, pályája nincs, szakos nevelője nincs. Felmérésre került 96 fiú, 102 leány.

Szentgál, Általános Iskola

Szükségtornaterme van (10×5 méteres), pályája nincs, szakos nevelő dolgozik. Felmérésre került 106 fiú, 121 lány.

Összesen: 489 fiú és 499 leány, ez 988 főt jelent.

A felmért tanulók 10—14 évesek voltak, továbbá Balatonfüreden még 115 alsó tagozatos, 6—10 éves korú tanulót is megkérdeztünk. Ez összesen: 1103 főt tett ki. A tanulók minden esetben névtelenül és papíron feleltek a kérdésekre, illetve az „írás tudományával még hadilábon álló" alsó tagozatosok a tanító néninek diktálták a válaszukat.

Az alábbi kérdéseket tettem fel, melyre írásban válaszoltak, a válaszadási idő 45 perc volt.

1. Osztály — életkor — nem.
2. Milyen játékot ismersz? (A felsorolással a mennyiséget is megadták.)
3. Milyen játékot játszol?
   a) otthon, szabad időben,
   b) iskolában, testnevelési órán,
   c) úttörőfoglalkozáson.
4. Milyen játékot játszanál, ha te lennél a játékvezető
   a) otthon, szabad időben,
   b) iskolában testnevelési órán,
   c) úttörőfoglalkozáson?
5. Kivel játszol szívesen (barát, testvér stb.)?
6. Hol játszol szívesen? (Iskola, sportpálya stb.)
7. Milyen eszközökkel játszol szívesen? (labda, kártya)
8. Hány játékod van?

Megjegyzés: A 2. pontban a tanulók az általuk használt játékok neveit sorolták fel. Az egy fogalom alá tartozó játékokat pl. versenyfutás, távolugrás — atlétikához soroltam, az ismert csoportos játékok felsorolását — társasjátéknak vettem. A 3. kérdésnél — *a, b, c,* pontokban felsorolt helyeken (ma és most) mit játszanak, míg a 4. kérdés ugyanilyen pontjainál az óhajtott játékukat írták le a tanulók. Egy kis részük (10 évesek) a 3. és 4. pontok között nem tett különbséget. Az 5. 6. és 7. pontoknál csak a két legkedvesebbet lehetett írni (pl. labda, kártya). Az utolsó pontban csak a saját tulajdonát képező játékeszközök számát kérdeztem.

1. *Osztály — életkor — nem.* Ezzel kapcsolatban csak azt kívánom megjegyezni, hogy nevet nem kértem, a minél őszintébb és természetesebb válaszok érdekében.

2. *Milyen játékot ismersz?*

A feldolgozás százalékosan történt.

	Fiú	*Leány*
1— 5 játék	12%	8%
5—10 játék	29%	35%
10—15 játék	31%	40%
15 — felül	28%	17%

A játékokat név szerint sorolták fel, tehát a „mennyiségre" is választ adtak. A kosárlabdázás, röplabdázás stb. játékokat csak labdajátéknak, azaz „egy"-nek vettem. Ugyanígy a társasjátékokat is, de a futójátékokat ha külön megnevezték, akkor annyinak vettem, ahányat megneveztek (pl. „Féltek-e a medvétől?" „Balatoni halászat" stb.).

Meglepő, hogy az 5—6. osztályosok nagyon kevés játékot soroltak fel, holott ennél többet ismernek. Talán nem is az íráskényszer tette ezt, hanem inkább az, hogy azt a játékot szerették, amit leírtak. Így alakult ki az a helyzet, hogy náluk a *3.* és *4.* kérdések közötti megnevezésben nem sok különbség van. Ezek számát viszont kevésnek tartom. A játék lehetőségét a véletlen vagy megtervezett találkozások, szórakozások, úttörő- és kisdobos-foglalkozások teremtik meg. A napközi otthonok légköre (tanítás után a 6, 7 esetleg 9 iskolai körülmények között eltöltött óra) szinte követeli, hogy játsszék, szórakozzék a gyermek társaival együtt, és érezze otthonosan magát. (Erre igen sok helyen törekvés mutatkozik a napközi otthonokban a játékok bővítésével s ez azért szükséges, hogy idejét kulturáltan töltse el a tanuló.)

3. *Milyen játékot játszol?*

E kérdés *a, b, c* pontja esetében arra voltam kíváncsi, hogy jelenleg milyen játékot játszanak otthon, iskolában és úttörőfoglalkozáson a tanulók. Statisztikám szerint 52%-kal kevesebb játékot játszanak ebben az esetben, mint a *4.* pont esetében, ahol a megkérdezett lenne a játékvezető. Miért?! Mert általában nincs alkalmas hely játékra és a szobai játékok csak ideiglenesen elégítik ki a gyermek játékigényeit. (Talán az is befolyásolta ezt a választ, hogy télen végeztem a felmérést.)

Az is előfordulhat — sőt meg is történt —, hogy testnevelési órán vagy úttörőfoglalkozáson a kollégák régi bevált játékokat játsszattak, ami kezdetben hangulatos volt, később viszont már megszokottá vált, de a kis csoport ezt ismerte, tehát ezt játszották. Éppen ezért módot kell találni — éppen a bevezetőmben írt okok miatt — a játék oktatására.

4. *Milyen játékot játszanál, ha te lennél a játékvezető?*

	Fiú	*Leány*
— Labdajátékok: labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda, zsinórlabda, tollaslabda, fejelés, jégkorong	62%	19%
— Barkochba	9%	21%
— Kártyajáték	12%	16%
— Társasjáték	5%	17%
— Számháború	4%	3%

Szavazatot kapott még — a szavazat mennyisége szerint sorrendbe sorolva — atlétikai sor- és váltóversengések, kirándulás, sakk, asztalitenisz, malomjáték, szembekötős játék, fogójáték, kidobójáték, baba- és katonásdi játék, korcsolya is, mint kimondottan szobai játék egyéb tréfás versenyek. 16 tanuló nem írt semmilyen játékot sem. Természetesen az sem meglepő, hogy 57 leány női labdarúgást írt. Balatonfüreden 1970-ben az OSN-napok alkalmával már volt női labdarúgás — igen nagy közönségsikerrel. A felsorolás azt is mutatja, hogy a gyermekek a játékot szórakozásnak veszik, a szórakozást meg játéknak.

5. *Kivel játszol szívesen?*

	Fiú	*Leány*
— baráttal	51%	28%
— édesapával	8%	8%
— édesanyával	5%	31%
— testvéreddel	15%	17%
— az úttörőcsapat tagjaival	20%	11%
— nagymamával, illetve egyedül	1%	5%

Miután két személyt jelölhetett meg, néhány tanuló az „egyedül"-t jelölte meg és másodsorban a nagymamát. Ezek kö-

zül 4 tanuló nem járt óvodába. A „nagymama" megjelölésénél a jelenlegi helyzet tükröződik; nevezetesen az, hogy a szülők dolgoznak — esetleg váltott műszakban —, és a nagymama tölti el a legtöbb időt a gyerekkel.

Feltűnő, hogy a csapattagság mennyire vonzó a fiúknál. Meggyőződésem, ezt már az úttörőolimpiákon kialakult (házi, körzeti, járási stb.) versenyrendszer eredményezte.

6. *Hol játszol szívesen?*

	Fiú	*Leány*
— játéktéren, pályán	38%	37%
— tornateremben	25%	20%
— iskolában	12%	14%
— réten	9%	8%
— erdőben	5%	4%
— szobában	4%	7%
— udvaron	6%	9%
— vízben	1%	1%

Az „iskolában" kérdésnél nem jelölték meg, hogy teremben vagy udvaron szeretnek-e játszani.

A felmérésben részt vett tanulók számára nincs kultúrált játszási lehetőség. A sportpálya fogalma is erősen vitatható faluhelyen, amely csak rétet jelent két kapufával. Ez utáni vágyával magyarázható a sportpályákhoz és a tornateremhez való vonzódás, amely 63%-ot tesz ki a megkérdezetteknél. A többieknél pedig játékterületet jelent a rét, erdő és udvar. Ezért volna szükség az iskolai pályaépítési akció megindítására, valamint a „sportudvar, sportkert" építésére. Problémát jelent a salakozás, a víz és a szállítás, de most, hogy a tanácsok lettek az iskolák gazdái, elképzelhető a helyi erőforrások legmesszebbmenő kihasználása, nem beszélve arról, hogy az igények is erre mutatnak. Jelen pillanatban az általános iskolai sportobjektumok (pálya stb.) elszomorító képet mutatnak. (Igaz, hogy erre nincs országos statisztikám.)

7. *Milyen eszközökkel játszol szívesen?*

	Fiú	*Leány*
— labdával	68%	42%
— kártyával	17%	21%
— társasjátékkal	11%	28%
— pisztollyal, puskával, babával	1%	3%
— egyebekkel	3%	6%

Nem feltűnő az, hogy a labda vonzza a legtöbb gyermeket. Még többen is írták volna, ha nem csak kettőt választhatnak. A 6—10 éveseknél viszont kevesen választották a kettő közül a labdát. Kerestem az okát. Végignéztem néhány kisdobos-foglalkozást és testnevelési órát. Szomorúan állapítottam meg, hogy labda csak elvétve akadt a foglalkozásokon. Ennek az oka a következő: drágák a labdák, az iskolákban maximum 2—6 labda van, és ezt is a felsősök használják (10—14 évesek). A gumilabda nem mindig elégíti ki a tanulók igényét. A bőrlabdák ára viszont 300—450 Ft-ig terjed, és az iskoláknak 600—800 Ft áll a rendelkezésükre, hogy sportfelszerelést vásároljanak. Azt hiszem ehhez nem kell magyarázat! Van iskola, ahol 10—20 labda is van, de ez inkább a testnevelő ügyességét, szemfülességét dicséri, és az is biztos, hogy nem ez jellemző iskoláinkra. (Meg kell említenem, hogy régente voltak 31,— Ft-ért kínai kézilabdák, amelyek igen kiválóak és tartósak voltak.)

Ha igaz, hogy legdrágább kincsünk a felnövekvő ifjúság, akkor miért tőlük vonjuk meg a játék élményét olyan helyzet teremtésével, amely száműzi a labdát az iskolákból? Ebből az a helyzet következik, hogy a fiatalok szívesen kártyáznak— igaz, ártatlan, szórakoztató játék —, de ez a 17 és 21% mindenképpen elgondolkodtató. A kártyát ülve, zárt helyen játsszák, míg a labdával való játék sokkal egészségesebb, mert mozgásos és a szabad levegőn játsszák.

8. *Hány játékod van?*

	Falusiak	*Városiak*
1—5	85%	15%
5—10	11%	46%
10—15	4%	38%
15 felett	—	1%

Tény, hogy a falusiak kevesebb játékkal rendelkeznek, mert a szülők „hasznos" dolgot vesznek a gyerekeknek (karácsonyra, névnapra stb.). Nem biztos, hogy a „hasznos" dolog valóban hasznos is, hiszen itt is a játék élményétől fosztják meg gyermekeiket.

Gyermekkorban szenvedély a játék, és ezt ki is kell elégítenünk. Nemcsak több időt kell adni erre, hanem különböző tevékenységformákba bele kell szőni a játékot, mert olyan akarati-erkölcsi tulajdonságokat fejleszt ki, amelyek a szocialista emberre jellemzők (közösségi érzés, önzetlenség stb.).

A jó játék a jó munkához, a rossz játék a rossz munkához hasonlít. Tehát feltesem a kérdést: élmény-e a játék? — Igen, feltétlenül az, de hogy valóban az legyen, ezért nekünk, felnőtteknek többet kell tennünk. Kultúrált lehetőséget, feltételeket és szabad időt kell biztosítanunk az ésszerűség határán belül.

Lehet, hogy statisztikámnak vannak sebezhető részei, de úgy érzem, hogy a több mint 1000 tanuló válasza alapján végzett felmérés bizonyos fokú hiányosságot mutat, ezért irányítsuk egy kicsit érdeklődésünket a hiányosságokra, mert gyermekeinkről van szó!

Bibliográfia

Mérei Ferenc—V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan. Budapest. Gondolat. 1970.
Dr. Nádasi László: Edzéselmélet. 1968. (TF tankönyv.)
Glatz László: 10—14 éves tanulók felkészítése a kézilabdajátékra (TF-szakdolgozat, szakedzői)
Munkaközösség: Testnevelési Tanterv 1953.
A felmérésben segédkeztek: a lovászpatonai, pécselyi, szentgáli és a balatonfüredi I. sz. általános iskola pedagógusai.

A testneveléstagozatos osztályok működésének 1970/71. évi tapasztalatai

NAGY TAMÁS

A testnevelés szakosított tanterv alapján működő általános iskolai osztályok 1969 szeptemberében kezdték meg kísérleti jellegű munkájukat. Az első év tapasztalatairól lapunk 1970. évi 4. számában röviden beszámoltunk.

1970 szeptemberében a folytatás már a működő 12 iskolán kívül még 22 iskolára terjedt ki. Ebben az évben tehát 34 tantestület záróértekezletén hangzott el a tagozatos osztályok tapasztalatairól szóló igazgatói beszámoló jelentés. Sőt, ez a tapasztalatgyűjtés már nem kísérleti jelleggel történt, hiszen a Művelődésügyi Minisztérium — a tervezett három év helyett — az első év eltelte után lezárta a kísérleti időszakot.

A tagozatos iskolák egy-egy sportiskolával működnek együtt, azokkal közösen valósítják meg a kitűzött feladatokat.

Milyen feladatok álltak a tagozatos iskolák előtt az eltelt időszakban?

A két fő célkitűzés:

1. A kiválasztott fiatalok általános képzése, képességeik fejlesztése, mozgáskoordinációjuk kialakítása.

2. A különböző keretek között kiválasztott tanulók sportági kiválasztása, adottságaik megállapítása, sportági irányítása.

Ezen túlmenően természetesen az általános iskola célkitűzéseit, feladatait is valamennyi tagozatos iskolában el kellett érni, illetve meg kellett valósítani.

Speciális feladatként jelentkezett valamennyi iskolában a beiskolázás, azaz a tanulók kiválogatása, toborzása a tagozatos osztályokba. A kitűzött követelmények teljesítése — a várakozásnak megfelelően — a kisebbeknél és nagyobbaknál egyaránt megvalósult.

Felvételi formák

Az 1971/72-es tanévben a beiskolázásnak még továbbra is megmaradt a két formája: az első osztályosok kiválogatása, valamint a 2—6. osztályok beindítása.

Ez utóbbi esetben az osztályok kialakítása főként az iskola tanulóiból történt, de jelentős számban kerültek be a körzeten kívüliek is.

Ezeknek az osztályoknak a kialakulását a tagozatos iskolával együttműködő sportiskolák is segítették azzal, hogy a már sportiskolás, jó adottságokkal rendelkező sportolókat (elsősorban az 5. és 6. osztályban) az induló tanulócsoportokba irányították.

Az első osztályosok felvétele több formában és különböző módszerekkel történt:

a) óvodai előkészítés,
b) óvodai tanfolyam, különtorna,
c) jelentkezés (meghirdetés),
d) felvételi vizsga,
e) sportiskolai javaslat alapján,
f) egyéb forma, módszer.

Az óvodai előkészítés azt jelenti, hogy az óvodákban szakképzett testnevelő tanár tartja a testnevelési foglalkozásokat. A különböző játékok, mozgásformák végrehajtása során ügyesnek tűnő, jó adottságokkal rendelkező kicsinyek kerülnek az általános iskola tagozatos osztályába. Pécsen, ahol négy testnevelés szakosított tantervű általános iskola működik, például két testnevelő tanárnő járja az óvodákat, és beszéli meg a szülőkkel a beiskolázást.

Az óvodai előkészítés másik alkalmazott formája, hogy a sportiskolai edzők, a tagozatos iskolában tanító testnevelő tanárok tanfolyamot szerveznek az óvodákban, illetve az óvodáskorúak részére. Az ezeken kitűnt gyerekeket — a felvételi sikeres teljesítése után — a tagozatba irányítják. Különösen jelentős ez a forma azokban a sportágakban, melyekben a sportbeli felkészítés korán elkezdődik (úszás, női torna).

Minden iskolába kerülnek olyan első osztályosok, akik a *meghirdetés* útján értesülnek a testnevelés tagozat indulásáról, működéséről. Újságokban, falragaszokban, a sportiskolák által nyomtatott röplapokon olvashatták a szülők azokat a tudnivalókat, melyek a testnevelés tagozatos osztályok működésével kapcsolatosak.

A felvételi vizsga, illetve a jelentkezők mozgásügyességének felmérése döntötte el valamennyi tagozatos iskolában a tagozatba való bekerülést. Az elmúlt évben — már a korábbi tapasztalatok felhasználásával — általában az alábbi képességeket vizsgálták a testnevelő tanárok:

1. Futóügyesség, gyorsaság.
2. Dobóügyesség, dobástávolság.
3. Labdaérzék.
4. Lazaság.
5. Játékkészség.
6. Testi adottságok.

A felvételi vizsga anyaga központilag nem meghatározott, csupán javaslatot kaptak a testnevelő tanárok. A felvételik követelményeit — a rendelkezéseknek megfelelően — az iskolaigazgatók hagyták jóvá. Általában pontozásos rendszer alapján zajlottak le ezek a felmérések, melyekben jelentős szerepet kapott a szubjektív megítélés, a tanárra gyakorolt benyomás pontszáma is.

Tanulmányi eredmények

A 34 tagozatos iskolában működő szakosított tantervű osztályok számát és a tanulók létszámát az 1. táblázat tünteti fel.

Az osztályok többségükben koedukáltak, átlaglétszámuk 28 tanuló. A tagozatos iskolába járó fiatalok mintegy 30%-a az együttműködő sportiskola sportolója.

A tanulók év végi tanulmányi eredményeit, magatartási átlagait a 2. táblázat

1. táblázat

A tagozatos osztályok száma, a tanulók létszáma

	Iskolák száma	Tanulók száma	Osztályok száma						SI tagok száma
			1	2	3	4	5	6	
Budapest	12	1270	14	5	12	5	12	5	474
Vidék	22	2331	22	8	16	7	18	6	771
Összesen	34	3601	36	13	28	12	30	11	1245
			130						

2. táblázat

A tagozatos osztályok tanulmányi átlageredményei az iskolaátlaghoz viszonyítva

	Tanulmányi átlagok						Magatartási átlagok					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Budapest	0,4	0,3	0,4	0,3	0,2	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0	0,1	0,0
Vidék	0,5	0,6	0,4	0,4	0,2	0,2	0,4	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1
Összesen	0,4	0,4	0,4	0,3	0,2	0,1	0,3	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1
	0,3						0,2					

mutatja be. A számadatokat az iskolai átlagokhoz viszonyítva tüntettük fel, mert ez jobban kifejezi az osztályok magatartási és tanulmányi szintjét.

Az 1969 szeptembertől működő osztályok eredményeit a párhuzamos, kontroll osztályok teljesítményével is összevetettük. Az eltérések minden esetben jelentősebbek, mint az iskolaátlaghoz viszonyított számadatok.

Az osztályok tanulmányi átlageredményei az alsó tagozatos tanulócsoportokban magasabbak, mint az 5. és 6. osztályban. De a felső tagozatban is jobbak egy-két tizeddel, mint az iskola átlaga. A szórásértékek rendkívül alacsonyak; a legnagyobb eltérés 0,4 illetve —0,3 volt.

A magatartás érdemjegyei talán valamivel alacsonyabbak voltak, illetve azoknak az iskolaátlagtól való eltérésük kisebb volt, mint azt előzetesen reméltük. Az év végi jelentések azonban egyértelműen beszámoltak arról, hogy a tagozatos osztályok tanulói általában fegyelmezettebbek, rendszeretőbbek és aktívabbak hasonló korú társaiknál. Ritkán találkoztunk olyan esettel, hogy a magatartási érdemjegyek átlagai alacsonyabbak lettek volna, mint az iskolaátlag. A szórás értéke ezekben az osztályzatokban magasabb, a legnagyobb eltérés az iskola magatartási átlagától 0,6 illetve —0,3 volt.

A tantestületek véleményét röviden összegezve, megállapíthatjuk, hogy a tagozatos osztályok általában szervezettebben, jobban és tanulmányilag is eredményesebben működnek, mint a normál osztályok. A nagy elfoglaltság ellenére mindenre jut idejük: készülnek az órákra, azokon aktívan vesznek részt, figyelmük kevésbé szétszórt. Szeretik a mozgást, de ha azt a testnevelési órákon és az edzéseken lelkiismeretesen elvégzik, az elméleti órákon nyugodtabbak, sőt szellemi frissességük is figyelmet érdemel.

A szorgalomosztályzatok átlagértékei a tanulmányi és magatartási eredményekhez hasonlóan alakultak.

A szakmai munka

A testnevelési órákon az oktatás a kísérleti tantervnek megfelelően folyt. A tan-

tervi anyag elsajátítása — az első év tapasztalataihoz hasonlóan — az alsó és felső tagozatban egyaránt megvalósult. A gyakorlatban még nem jelentkezett az a probléma, hogy a gyerekek egy-egy sportágban már jóval többet tudnak, mint amit a tanterv az adott évfolyamra, illetve egy-egy időszakra az említett sportágakban előír.

Az oktatás módszere, az alkalmazott óratípusok és az anyagelrendezés általában megfelelő volt. Mindhárom kérdés azonban még elméletben sem tisztázott, az emelt számú testnevelési órák által jelentkező speciális esetek kellően nem ismertek.

Az eredményesebb szakmai munka és a leghatásosabb oktatási formák alkalmazása érdekében az elmúlt évben az MTS OT Módszertani osztálya a vezető testnevelő tanárok részére két alkalommal tapasztalatcserét tartott. A továbbképzés rendszeres és szervezett megvalósításának szükségességét bizonyítják az ezeken elhangzott viták. Az az igény, hogy az eredményesebb munka érdekében rendszeresen találkozzanak a testnevelők, sőt még az iskolaigazgatók is.

A tanórán kívüli foglalkozások mozgásanyaga csak ebben az évben jelent meg „Útmutató" formájában. A „sportórák" célkitűzéseiket az elmúlt iskolai évben megvalósították, jellegüknek megfelelően valamennyi tagozatos osztály tanulója számára lehetővé tették a tanultak eredményes felhasználását, különböző helyzetekben való alkalmazását.

Az alaprendeletek lehetőséget adtak arra, hogy a tanórán kívüli sportfoglalkozásokat ne az osztályt tanító testnevelő tanár, hanem a sportiskolai edzők is megtarthassák. Általános tapasztalat, hogy ez a megoldási forma nem felel meg az elvárásoknak, nagyon sok didaktikai, nevelési és szakmai problémát jelentett.

Mindkét foglalkoztatási forma (tanórai testnevelés, sportfoglalkozás) szakmai szempontból eredményesnek bizonyult. Tovább kell azonban fejleszteni azok személyi, tárgyi feltételeit. Ezzel párhuzamosan a használt módszerek és eljárások skáláját is növelni kell.

Összefoglalva az 1970/71. évben működő tagozatos iskolák tapasztalatait, megállapíthatjuk, hogy a testnevelés szakosított tanterv alapján végzett oktató-nevelő munka nemcsak a tantárgy szempontjából bizonyult eredményesnek. Az osztályok tanulmányi, magatartási és szorgalmi átlageredményei döntő többségükben jelentősen meghaladják az iskolaátlagot.

A testnevelés szakosított tantervű osztályok meghonosodtak az ország egész területén. Bizonyítják, hogy az emelt számú testneveléssel nem jár együtt a tanulmányi eredmény visszaesése, nevelési szempontból pedig számos pozitív lehetőséget rejt magában. Az élsport számára pedig döntő fontosságú utánpótlásbázist jelentenek.

1971 szeptemberében már 60 iskolában, több mint 200 osztályban kezdődik el a szakosított tanterv szerinti oktatás. Ez az iskolai év a kísérleti tanterv véglegesítésének éve is lesz. Az MM és az MTS OT által közösen létrehozott és fenntartott általános iskolai osztályok egyre szélesebb társadalmi támogatással valósítják meg célkitűzéseiket, feladataikat.

A második osztályosok úszástanítása

NAGY SÁNDOR

(Egy hároméves kísérlet első éve)

„Az úszás azon ügyesség, mely által az ember a karok és a lábak rendszeres mozgatásával magát a víz fölszínén fenntarthatja, és a vízben akarata szerint mozoghat."
(Beszédes Frigyes, 1895)

Budapesten, a Kaffka Gimnázium uszodájában, mint arról lapunk ez év februári és márciusi számában már beszámoltunk, a XI. kerületi általános iskolák 2. osztályos tanulói úszni tanultak. A tanítási év befejezésével lehetőség nyílt arra, hogy levonjuk azokat az általános és konkrét következtetéseket, melyek a tanítás során felvetődtek, és részben meg is oldódtak. Az úszástanításnak ez az új formája szervezési és tanítási-módszertani szempontból sok olyan új kérdést vetett fel, melyeket előre nem lehetett látni. A váratlan nehézségek többször alapvetőek voltak, és csak szerencsés megoldásuk biztosíthatta a kísérlet sikerét. Most nem tartjuk fontosnak, hogy részletkérdésekkel is foglalkozzunk — ezek kimerítő tárgyalására helyünk sem lenne — inkább a kísérlet eredményességét vizsgáljuk, további életképességét szeretnénk érzékeltetni.

Az oktatás körülményei

Szerencsés helyzetben végezhettük a kísérletet, mert 46 osztály vett részt a foglalkozásokon. Egy új oktatási forma kipróbálása rendszerint szerényebb keretek között szokott történni. Általában egy-két tanulócsoport eredményei határozzák meg az új tanítási mód további alkalmazását. Általánossá csak akkor válik, ha a kísérleti csoportnál nem jelentkeztek komolyabb nehézségek, az eredmény pedig egyértelműen igazolta az előzetes várakozást. Az ilyen kísérleti módszer azonban sok veszélyt rejt magában. Az elméleti kutatás és a gyakorlati oktatás számára, a mienkhez hasonlóan, nagy méretekben végzett kísérletek adnak reálisabb kiindulási alapot. Most, a kísérleti oktatás első éve után látjuk, hogy az egy-egy tanulócsoporttal végzett oktatás eredménye, legyen az az eredmény pozitív vagy negatív, nagyon sok esetben erősen eltér az átlagtól.

Különösen élesen jelentkeztek ezek a problémák az úszás tanítása során, mert a gyerekek ügyessége, hozzáállása csak arra adott választ: a 7—8 éves gyerekek képesek megtanulni úszni. A kísérleti oktatásban a gyerekek mellett a pedagógusoknak és szülőknek is döntő a szerepük. A felmentések, a kísérés és a hangulatkeltés rajtuk múlik. A kísérlet szempontjából fontos kérdést ezért kell inkább így feltenni: lehetséges-e a 7—8 éves másodikos tanulók úszásoktatását megszervezni. És teljes súllyal jelentkezett az a kérdés is, elég-e a heti egy, összesen 16 foglalkozás ahhoz, hogy a gyerekek jól megtanuljanak úszni? Kevés kísérleti csoport tanítása után nem jelentkeztek volna ilyen élesen a nehézségek, azokból általános következtetéseket kisebb valószínűséggel lehetne levonni.

Az oktatás menete a tanítás megkezdése előtt egyszerűnek és világosnak látszott, nem gondoltunk arra, hogy éppen az oktatás miként jén kell legtöbbször változtatni. A nehézségek, mint ez általában lenni szokott, a tanítás során jelentkeztek, az előzetes várakozástól sokszor eltérő módon. A tanítás korábban kialakult módszere nem bizonyult elég eredményesnek. Azok a tanítás során csak minimális szint elérését tették lehetővé, és a gyerekek fejlődése lényegileg a vízhez szoktatás és egy két egy-

szerű gyakorlat megtanulása után megállt, csak kevés, ügyes tanuló tudta követni a tanítás menetét.

Milyen úszásnemet tanítsunk?

A fejlődés a tanítás során természetesen sok körülménytől, így a gyerekek adottságaitól is függ, de kétségtelen, bizonyos tanulóknál nehézséget jelentett a gyors- és hátúszás elsajátítása. Például: órákon keresztül gyakorolták a láb- és kartempót, látszólag tudták is, de maximum 1—2 métert haladtak előre. Valószínűleg nincs olyan tanítási módszer, melynek alkalmazása mindenkit úszóvá tehet, de egy-két alkalmi és nem tudatos kísérlet, megfigyelés alapján remélhetjük, hogy a mell- vagy pillangóúszás elősegíti a másik kettő jobb végrehajtását is, másrészt elsajátításuk a gyors, és hátúszásénál jobb lehet. Sőt, a különböző úszásnemeket mi egy órán is tanítottuk, tehát négy úszásnemet tanultak párhuzamosan. A „párhuzamos" módszer a foglalkozásokat színessé, a gyerek számára vonzóbbá, és ezért eredményesebbé tette. Ezt a tanítási módot ebben az évben csupán egy-egy csoportnál — ötletszerűen —, amikor a figyelem nagyon lankadt, kísérletképpen alkalmaztuk, a következő tanítási évben azonban szeretnénk ennek a módszernek előnyeit és hátrányait alaposabban megvizsgálni.

A kísérlet objektív feltételei

Korábbi írásaink a tanítás feltételeit részletesen leírják, felsorolják az oktatás színhelyét és a tanítás anyagát. Itt csak utalásszerűen említjük azokat.

36 óra alatt kellett a tanulóknak két úszásnemet, a gyors- és hátúszást megtanítani. Két órát, mivel az uszoda nem az iskolákban van, mindig kapcsolva tartottunk. Ez valószínűleg a jövőben is így lesz, bár oktatási szempontból kétségtelenül előnytelen. Gyakorlatilag 16 foglalkozáson alig lehet többet elérni, mint 16 órán. Az ilyen korú gyerekeknél nem a foglalkozások időtartama, hanem azok gyakorisága határozza meg elsősorban az előrehaladás menetét. Sajnos, még ez a 16 foglalkozás is csak elméletileg volt meg. Átlagosan az egyes osztályok 12—13 foglalkozáson vettek részt. Pedig a fejlődés éppen az utolsó órákon gyorsult meg, vált sok gyereknél ugrásszerűvé. Akkor kezdték a tanulók az úszást „megérezni". Ahogy ezt az egyik tanító néni lakonikus rövidséggel megfogalmazta: „Még két óra és mindenki átúszik a másik oldalra". (T. i. a medence másik oldalára.)

Az eredmények mennyiségi oldala

A világ jelenségei, dolgai elsősorban minőségileg különbözők. A minőségi különbözőség csak a mennyiségi oldal megmutatása után válik teljesebbé. Sokszor az események minőségi oldalát inkább az „ahány ház, annyi szokás" alapján jellemzik, nehéz azokra mértékegységet találni. A különböző minőségek kvantitatív meghatározottságának megkeresése sok esetben nem jelent különösebb nehézséget (kísérletünkben a tanulócsoportok száma, a nemek megkülönböztetése, magasság stb.), de a megtanulandó tananyag elsajátítási fokát így megállapítani nagyon nehéz. Nem véletlen az, hogy kialakultak az osztályzás egymástól sokszor nagyon különböző, törekvésükben azonos formái.

Az eredmények értékelésénél ezek a problémák teljes súlyukkal jelentkeztek. Egy „jól" megválasztott értékelési rendszer esetleg az objektíve talán eredménytelenebb kísérletet is eredményesebbé „varázsolhat". Az úszni tudásnak különböző szintjei vannak, de a különböző szinteket a hasonló, és precízen nem kifejtett vizsgálati módszerek könnyen egybemoshatják, és a gyakorlatban tapasztaltak szerint egybe is mossák. Van olyan szakember, aki már azt úszásnak nevezi, ha valaki fennmarad a víz felszínén, még ha technikai szempontból rosszul is teszi azt, tehát kapálódzik. Ugyanígy úszásnak nevezik mások a technikailag szinte tökéletes, mind a

négy úszásnemre kiterjedő úszni tudást is. Sőt Bárány István dr. például az úszás távolságát is meghatározza: 25—100 méter.

Mi — az eredmények részletes elemzése során — kísérletet tettünk egy viszonylag egzakt, és sokszorosan kipróbált értékelési módszer felvázolására. Ezt az oktatás új módszerével párhuzamosan, azzal szoros kapcsolatban alakítottuk ki. Az oktatás során ez jelentette a legkomolyabb nehézséget. Az úszást nem ismerő és azt fokozatosan megtanuló gyerekek fejlődése rendkívül változatos, ez természetes is, de éppen ezért az értékelést nehézzé tette.

Az első év ezen a területen jelezte legélesebben a nehézségeket. A problémákat csak részben sikerült megoldani. Inkább csak élesebben látjuk azokat. A megoldással természetesen nem várhattunk, a tanítás során rákényszerültünk ideiglenes és tökéletlen megoldásokra is. A kiindulást, mivel a gyerekeket osztályozni kellett, a hagyományos értékelési mód jelentette. Azonban bebizonyosodott, hogy az 1—5-ig terjedő, első megközelítésben egyszerűnek látszó mérési módszer nem megfelelő. A később ismertetett értékelési módot is ezért kellett kialakítani, és azt többször átalakítani, amíg fő célját elérte, a kerület minden gyerekét viszonylag egységes szempontból tudtuk összehasonlítani. Ennek a kérdéscsoportnak részletesebb tárgyalása azonban meghaladná jelenlegi írásunk terjedelmét és feladatát is, de a jövőben feltétlenül foglalkozni kell vele, hiszen a testnevelés tudományossá tételének a végzett kísérletek egzaktsága lehet egyik döntő feltétele. A vizsgálatok kvantitatív elemzése nélkül az eredmények, adatok a „levegőben lógnának", összehasonlíthatatlanok lennének.

A tanítás módszere

Egy foglalkozásra két osztály jött együtt (40—70 tanuló), ez alakította ki a gyakorlási formát. Kezdetben minden gyerek együtt végezte a gyakorlatokat, a tanítás második felében négy csoportot alakítottunk ki az előrehaladás foka szerint, és egyszerre két-két csoport gyakorolt. A csoportos foglalkozás megszervezése oktatási szempontból szerencsésnek bizonyult, az előrehaladás egyenletesebb lett. Lehetőséget biztosított minimális egyéni foglalkozásra is. Míg korábban nem láttuk világosan a csoportos és egyéni foglalkozások arányát és idejét, az év végére ez a kérdés nagyrészt tisztázódott. A foglalkozások elején, az első alkalmakon, még nincs szükség egyéni tanításra, a csoportos foglalkozás előnyösebb, a gyerekek egymást látva kevésbé félnek a víztől. A tényleges úszástanítás során, mikor „a karok és lábak rendszeres mozgatását" oktatjuk, a gyerekek két részre oszthatók. Kb. 2/3 részük ezeket a mozgásokat el tudja végezni csoportos tanítás mellett is, a többiekkel azonban külön, egyénileg kell foglalkozni. A tanítás során jelentkező „holtpontokon" csak így lehet túljutni.

Az így kialakult tanítási módszer, vagyis az előrehaladás szerinti csoportos foglalkozás tette lehetővé az elért eredmények egységessé tételét, ha ez legtöbbször számszerű értékelést még nem is jelentett. A tanítási módszer és az értékelés így fonódott egybe, és segítségükkel lehetett egyrészt a végső eredményeket viszonylag konkrétan megadni, másrészt ezek a feljegyzések segítettek annak kiderítésében is, hogy a tanításban mikor jelentkeznek a „holtpontok".

A tanítás minőségi fordulópontjai

A vízzel megbarátkozott tanulók a siklást viszonylag könnyen megtanulták. Az 5—7. foglalkozás után már csak 1/5 részük nem tudta azt végrehajtani. Szomorúan kell megállapítanunk, hogy ez az arány a tanítás során sem javult számottevően. A téli tanítás alatt a siklás megtanítása nem jelentett problémát, valószínűleg a felmentések magasabb száma miatt (az ügyetlenebb és félénkebb tanulók, illetve szüleik, az „egyszerűbb" megoldást

választották — a felmentést), de az őszi-tavaszi foglalkozások, különösen egyes csoportoknál, a siklást megtanulni nem tudók miatt voltak kevésbé eredményesek. A siklás tanításának kérdéseivel lapunk hasábjain részletesebben foglalkoztunk, de elméleti megállapításoknál azóta sem tehetünk sokkal többet. Szinte érthetetlen, miért nincs számottevő fejlődés ezeknél a gyerekeknél. A siklást nem tudók nagy többsége nem fél a víztől, a víz alá bátran lemegy, az arcát belemártja a vízbe, jól mozog benne, még társ segítségével is tudja a siklást, egyedül azonban nem tudja azt úgy végrehajtani, hogy a kar és lábtempót tanítani lehetne. Kétségtelen, hogy ezt a problémát legkönnyebben az órák sűrítésével lehetne megoldani, mindennapos foglalkozások után ez nem jelentene nehézséget, de a jelenlegi oktatási forma mellett is kutatni kell olyan módszerek után, melyek segítségével a viszonylag nagy százalékarányú gyerekek is megtanulják a siklást és a siklás megtanulása után az úszást.

A siklás megtanulása után a kar- és lábtempók elsajátítása jelentette a legnagyobb problémát. Ezeknek olyan fokú megtanulása, hogy segítségükkel a tanulók „akaratuk szerint mozoghassanak". A gyerekek kb. 4/5 része megtanulta a gyorsúszást, 1/3 részük azonban, a szabályosan végrehajtott mozdulatok ellenére is, szinte állt a vízben, előrehaladásuk minimális volt. Legtöbben nagyobb távolságot értek el siklással, mozdulatlanul, mint kar- és lábtempóval. Mintha a mozdulatok inkább fékezték, de szerencsésebb esetben nem befolyásolták volna az elrugaszkodás sebességét. Az utolsó órákon éppen a vízben történő előrehaladást kezdték érezni a tanulók, és a tényleges úszást ez alapján hamar megtanulhatták volna.

A szabályos lélegzetvétel tanításához bizonyos fokú úszni tudás szükséges. Tapasztalataink szerint erre csak a legjobb csoportnál kerülhet sor. A többi csoportnál nem ragaszkodtunk a hármas levegővétel végzéséhez, azt a jelenlegi tanítási forma mellett valószínű csak formálisan lehetne megtanítani. Lélegzetvételnél azonban megköveteltük azt, hogy a fejet oldalt kell fordítani, ezt tetszés szerinti oldalon két ütemenként is végezhették.

Az úszni tanulók száma

Az elért eredmények részletesebb vizsgálata előtt nézzük meg röviden a kísérleti tanításban részt vevő tanulók létszámát.

A kerületben összesen 53 másodikos osztály van, kereken 20 iskolában. Nem járt az oktatásra 7 osztály, különböző okok miatt (nagy távolság az uszodától 2, más oktatási forma 4, a szülők az úszás ellen döntöttek 1). A foglalkozásokon megjelenő osztályok létszáma és az oktatáson résztvevők száma között is jelentős különbség tapasztalható, a tanulók bizonyos százaléka felmentést kért. Az úszni tanulók számát a következő táblázat mutatja be. A táblázat első fele a most lezárt kísérlet, a második fele a II. kerületben korábban végzett kísérlet létszámát mutatja. Ezeket az adatokat, más létszámok ismeretének hiányában, összehasonlítás céljából mutatjuk be.

Foglalkozások ideje	XI. kerület			idő	II. kerület		
	össz létszám	felm.	gyak. létsz.		össz létszám	felm.	gyak. létsz.
Őszi	867	76	787				
Téli	242	63	179	1969	466	56	410
Tavaszi	+869	+101	+768	1970	+170	+11	+159
Összesen	1111	164	947		636	67	569

A felmentések alakulása

Végeredményben a felmentések száma határozza meg a kísérleti oktatás sorsát. Ezért kellett és kell a jövőben is komoly figyelmet fordítani erre a kérdésre.

A téli és tavaszi tanítás során, az őszi eredményekhez viszonyítva, emelkedett a felmentett tanulók száma. A téli felmentések elemzéséhez még visszatérünk, a tavaszi felmentések növekedése azonban elgondolkoztató. Egyrészt sikeresen harcoltunk azért, hogy minden másodikos tanuló eljöjjön úszni, az ősszel felmentést kérők közül azoknak kb. 50%-a tavasszal elkezdte a tanulást, a sok új felmentés azonban lerontotta ezt. Kerestük a felmentések növekedésének okait. A felmentések hivatalos indoklása és itt a „hivatalos" szót hangsúlyozni kell, mert a felmentések valóságos indítéka sokszor eltért a leírtaktól, nem adott választ a feltett kérdésre. Sokszor a legképtelenebb felmentéskéréssel találkoztunk (gyenge testalkat, a gyerek orrába megy a víz, hasfájós, csontritkulás stb.). Az indokok részletes, egyenkénti felsorolásától most eltekintünk, betegség és más okok miatt kért felmentések alapján csoportosítjuk, hasonlítjuk össze a különböző tanítási időszakokban a felmentetteket.

A táblázat utolsó sorában szereplő százalékok az összlétszámhoz viszonyított értékek. A tanítási év során összesen 164 tanuló kért felmentést, a tanulók 14,76%-a. Ez kb. két százalékkal magasabb, mint a második kerületben végzett kísérlet felmentetteinek aránya, bár ott az oktatás a tavaszi időszakban folyt.

Nálunk feltétlenül növelte a felmentések számát az úszás osztályzása is. Zömmel azok kértek tavasszal felmentést, akik ősszel 2-es minősítést kaptak. Úgy gondoljuk, hogy a jövőben olyan osztályozási szisztémát kell alkalmazni, amely inkább elősegíti az úszástanítást. Az mindenesetre bizonyos, hogy az osztályzás szigorításával az eredmények nem fokozhatók.

A téli úszástanítás

A felmentések magas száma is indokolja, hogy röviden kitérjünk a téli oktatás problémáira. A felmentések számának növekedése nem volt váratlan. Hazánkban a téli úszásoktatás a szülők többségének nagyon újszerű, az úszás és a nyár kapcsolódik egybe: „Még én sem megyek úszni, nem-

A felmentés oka	Ősszel		Télen		Tavasszal	
	számuk	(%)	számuk	(%)	számuk	(%)
Betegség	40	52,63	45	71,42	74	73,26
Más indok	36	47,37	18	28,58	27	26,74
Összesen	76	8,76	63	26,03	101	11,76

hogy a lányom" — mondta az egyik szülő. A tanító nénik sem „lelkesedtek" a téli tanításért. A gyerekek kísérése, öltöztetése, a hajszárítás sokkal nehezebb, mint ősszel és tavasszal.

A téli úszásoktatásra az uszoda jelenlegi állapota sem volt a legjobb. Nincs olyan hely, ahol a gyerekek megfelelően lehűlhetnének. A meleg uszodából a hideg folyósóra kellett a gyerekeknek kimenniük, ezért a meghűlés veszélye nagy volt. Tapasztalatunk szerint azonban a megfelelően felöltözött tanulók (különösen fontos a meleg sapka, kendő), ha felöltözés után azonnal elhagyták az öltözőt, ritkán fáztak meg.

Szervezési nehézségek is akadályozták az eredményesebb téli tanítást. Az egyes iskolák beosztásánál nem jártunk el elég körültekintően. Télen kellett az uszodába járni két távoli iskolának, ezek az uszodába járást csak nehezen tudták megszervezni. A hidegebb idő sok szülőt megijesztett. Az első két-három hét után úgy nézett ki, nem lehet folytatni a gyerekek tanítását.

Óráról órára kevesebb tanuló jött a foglalkozásokra. Ezt a folyamatot erősítette az uszoda nem mindig kielégítő működése is. A három öreg kazán nem bírta kellően meleg vízzel ellátni az uszodát, és a sokszor 26—28 fokos vízben a tanulók többsége fázott. A hideg idő és a viszonylag alacsony, de az előírt határon belüli víz hőmérséklete együttesen vezetett az említett nehézségekre. Ez az időszak jelentette az év során a mélypontot. A helyzet januárban lassan, de egyenletesen javult a téli tanítás befejezéséig. Sajnos, ezt az előnyös változást a kazánok többszöri javítása, az uszoda működésének leállása hátráltatta.

És itt bizonyosodott be az, hogy a szülőknek milyen jelentős szerepe van az eredményes oktatásban. Az első megfázások után a szülők — mint utólag kiderült — a hideg víz miatt nem engedték úszni gyermekeiket. Mikor szülői értekezleteken elmondtuk, hogy a Balaton vize is csak, több hetes kánikula után emelkedik 26—27 fokra, az uszodában pedig ennél alacsonyabb soha nem volt a víz hőmérséklete, a a szülők azt válaszolták, hogy ők a gyereknek „hisznek". Kompromisszumra kényszerültünk, és ez a kompromisszum „életet" mentett. Felajánlottuk, hogy meghatározott időben a szülők megnézhetnek egy foglalkozást (az órarend ebből a szempontból szerencsés volt, a tanítás az esti órákban volt). A hangulat a „nyílt" óra után teljesen megváltozott, a szülők kifogáskeresése egy csapásra megszűnt. Ennek köszönhető, hogy a kb. 40%-ra csökkent részvételi arány 75%-ra emelkedett.

Módszertani szempontból a téli tanítás — kevesebb gyerek járt az órára — inkább előnyös volt. Több idő maradt az egyéni foglalkozásra, a gyerekeket jobban megismerhettük, nem a foglalkozások szervezésére kellett az energia nagy részét fordítani. A téli időszakban alakult ki az eredményes oktatás formája is.

A viszonylag jobb eredmény elérését segítette a folyamatos, megszakítás nélküli tanítás is, ebből a szempontból az őszi-tavaszi beosztásnál előnyösebb volt. A következő évben, a jelenlegi forma megtartása mellett, kísérletet teszünk arra, hogy a gyerekek folyamatosan, — az első félévben az egyik csoport, a második félévben a másik — járjanak úszni. Reméljük, hogy az ősszel úszni tanulók a hidegebb idő jelentkezésével sem maradnak el.

A felmentések osztályonkénti megoszlása

nagyrészt meghatározta a foglalkozások menetét. Számuk az egyes osztályokban a következőképpen alakult:

Felmentettek száma	Osztályok száma		
	ősszel	télen	tavasszal
0	8	0	6
1—2	10	1	13
3—4	9	3	8
5—6	8	2	6
7—9	0	5	2

Itt szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a felmentések módját előre ismertetni kell az iskolákkal. És nem elégedhetünk meg általánosságokkal, azokat precízen, konkrétan kell megadni. Ez nálunk nem történt kellő előrelátással; az egyes iskolák a tanítás önkéntességét különböző módon értelmezték. A legszélsőségesebbtől — kötelezővé tétel — a teljes szabadosságig menő önkényességgel találkoztunk a kísérő pedagógusok és szülők részéről is. Javasoltuk, hogy felmentést csak iskolaorvos adhasson, mint azt több iskolában már ebben az évben is csinálták. Ez a kérdés elintézésének módja, csak a gyerek egészségi helyzetét veszi figyelembe.

A tanítás anyaga

Az eredmények részletes vizsgálata előtt röviden a tanítás menetét is körvonalaznunk kell. Az oktatást mindig ugyanaz a személy végezte. A tanítás során elvégeztük a vízhez szoktató gyakorlatokat, megtanítottuk a siklást, a gyorsúszás láb- és

kartempóját. A gyorsúszás légvételére — bár a tanterv előírta — nem maradt idő. Tanítása ugyan megtörtént, de annak begyakorlására az idő már nem volt elég. A háton siklást, a leggyengébb csoport kivételével, mindenki megtanulta, a hátúszás láb- és kartempóját azonban a jobb csoportok. Tanítottuk a talpas ugrást is.

Itt szeretnénk foglalkozni azzal a kérdéssel, milyen eltolódást jelentett a majd 5 hónapi kihagyás az őszi-tavaszi csoportnál. Feltételeztük, hogy a gyerekekkel nagyjából ott folytathatjuk a gyakorlást, ahol abbahagytuk. Nézzük meg a számok tükrében, feltevésünk igazolódott-e?

Időszak	Nem siklik	
	létszám	százalék
Őszi végeredmény	166	21,09
Tavaszi kezdés	194	25,26

A siklani tudás kritériuma mindkét esetben az volt, hogy a tanuló felemeli-e a lábát, nem néztük a siklás időtartamát, a haladás távolságát. Tehát olyan siklást is elfogadtunk, amelyre az úszástanítás szempontjából közvetlenül építeni nem lehetett. A kb. 4%-os növekedés azt igazolja, hogy nem sokan felejtették el a siklást.

Sajnos, ez a megállapítás csak a siklásra vonatkozik. A gyorsúszás lábtempóját a tanulók 32,03%-a elfelejtette. A gyorsúszás lábtempóját jól csak a tanulók 25,65%-a tudta, az őszi 56,80%-al szemben. A végeredményt döntően ez a kiindulási alap határozta meg. A mozdulatok beidegzése az őszi időszakban még nem volt teljes, az 5 hónapi kényszerpihenő sok.

Optimistának bizonyultak elképzeléseink a hosszú kihagyásra vonatkozóan, a téli tapasztalatok bizonyították, hogy a folyamatos tanulás feltétlenül eredményesebb.

Az elért eredmények értékelésének módja

az utolsó órákra kristályosodott ki teljesen. Visszatekintve az év során alkalmazott felmérési módszerekre, felhasznált minősítési szintekre, meg kell állapítanunk, hogy azokban az egzaktságra törekvés ugyan jelentős volt, de nagy adag szubjektív elemet is tartalmaztak. A korábbi felmérési szintek elnevezése sem volt szerencsés, az az osztályozási rendszeren alapult. A mostani szintek elnevezésükben is igyekszenek az 1—5-ig terjedő osztályozáshoz hasonló minősítés hibáinak elkerülésére, ezekkel az elnevezésekkel igyekeztünk érzékeltetni a csoportba tartozók úszni tudását is. Míg korábban a foglalkozásokat nem a minősítési szint szerint tartottuk, addig most ezeknek a csoportoknak a kialakítására 5—6 foglalkozás állt rendelkezésre. A csapatok nem voltak állandóak, egyikből a másikba át lehetett kerülni. Sajnos, ez az átkerülés inkább a középső és kezdő csoportok felé történt, a haladó csoport létszáma állandóan fogyott, és a siklani nem tudók is mind kevesebben lettek. A kezdőből a középsőbe, a középsőből a haladó csoportba viszonylag ritkán kerültek a tanulók, mert a követelmények állandóan nőttek.

A tanítás végére kialakult minősítési szintek

Minősítési szint	A minősítés anyaga
Haladó	gyorsúszás lábtempó, 6 méter gyorsúszás karral lábbal, 7,5 méter hátúszás, siklás 15 mp, hátúszás, lábbal és karral-lábbal, 7,5 m pillangóúszás, kartempója 6 méter.
Középső	gyorsúszás lábtempója, 4,5 méter gyorsúszás karral, lábbal, 7,5 méter (rossz technikával) hátsiklás 10 mp, hátúszás-lábtempó 7,5 méter pillangóúszás, kartempó 4,5 méter.
Kezdő	siklás 8 mp, gyorsúszás lábtempója 3,5 m, gyorsúszás karral, lábbal 4,5 m, háton siklás 5 mp.
Turista (gyaloglók)	lemerülés a víz alá 5 mp, siklás társ segítségével hason, és háton, gyorsúszás lábtempója társ segítségével 4,5 m, önálló siklási kísérlet 1—4 mp.

Az egyes szintek fokozatosan alakultak ki az egyszerű siklástól és gyors lábtempótól kezdve, de az utolsó 3 foglalkozáson megegyeztek a fent leírtakkal. Minden csoportnál 3 óra volt az ellenőrzésre, egyénenként nem kellett a tanulókat megnézni. A téli felmérés során, amikor még nem ezt a módszert alkalmaztuk, a valóságos tudásnál mindig jobb eredmények születtek, mert a minősítési szintet csak az ellenőrzés alkalmával teljesítette a tanuló. Mi ezeket az egyszeri ellenőrzéseket nem találtuk megfelelőnek, ezért kellett a tanulóknak a foglalkozások egész ideje alatt bizonyítani tudásukat. A haladó csoportba tartozóknak pl. minden alkalommal 7,5 métert kellett úszni folyamatosan, egy-egy foglalkozáson 30—40-szer is. Ha valaki egyszer-egyszer sikerrel teljesítette a magasabb szintet még nem jelentette a felsőbb csoportba kerülést is. Lehet, hogy ezzel a módszerrel az elért eredmények nem olyan mutatósak, de feltétlenül teljesen reálisak, megbízhatók, és mindenkor iránymutatók lesznek. A minősítési szintben előírt követelményeket a tanulók nagyon sokszor teljesítették, azokat minden valószínűség szerint nem fogják elfelejteni. Nagyon érdekes lenne az úszni tanult osztályokat a következő tanév elején ismét ellenőrizni.

Az elért eredmény számszerű értékelése

Csoport	Őszi-tavaszi		Téli		Összesen	
	lét-szám	(%)	lét-szám	(%)	lét-szám	(%)
Haladó	156	20,57	48	26,81	204	22,54
Középső	171	22,39	53	29,50	224	24,65
Kezdő	275	35,80	57	31,84	332	35,05
Turista	166	21,61	21	11,73	187	19,64

A számításokat az úszásoktatáson ténylegesen résztvevők figyelembevételével végeztük, felmentettek nélkül.

Az úszást eredményesen a haladó és középső csoport, a tanulók 43%-a sajátította el, megtanultak 3 úszásnemben 7—8 métert úszni. A jó eredmény elérését akadályozta a foglalkozásokon egyszerre résztvevők magas száma. Míg az őszi oktatás során ennek kisebb jelentősége volt, most döntő fontosságúnak bizonyult. A gyerekek egymástól ½ méterre vagy szorosabban álltak, ez a távolság a gyakorlatok megtanulásához nagyon kevés. Főleg ennek tulajdonítható, hogy a kezdő csoport, a félénk és ügyetlen tanulók létszáma volt a legmagasabb. Ebből a csoportból a legritkábban tudott valaki a középső csoportba kerülni.

Meglepően jól megtanultak úszni a téli oktatáson a gyerekek. Eredményük jóval az őszi-tavaszi átlag fölött van. Ez több tényezőtől függött:

1. Egy-egy foglalkozáson általában kevesebb gyerek volt az őszi-tavaszi tanításhoz viszonyítva. Többen kértek felmentést, a megbetegedések aránya is elég magas volt (30—40%), ezért még két osztály is kevesebb tanulóból állt. A beosztott osztályok osztálylétszáma is kevesebb volt a kerületi átlagnál (20—24).

2. A kisebb létszám mellett nem elhanyagolható az a szempont sem, hogy a felmentést kérők között sok gyenge, ügyetlen, félénk akadt. Ők a „kényelmesebb" megoldást választották, nem jártak úszni.

3. A téli tanítás folyamatosan, hosszabb megszakítás nélkül történt.

A heti egy alkalom kevésnek bizonyult. Valószínű eredményesebb lehetett volna az oktatás, ha legalább heti két alkalommal jönnek a gyerekek az uszodába. Főleg a turista és kezdő csoportoknál lehetett tapasztalni, hogy a gyerekek egyik alkalomtól a másikig elfelejtették a tanultakat. Ezért egy-egy mozgást többször kellett megtanítani. Elsősorban a félénk, siklást még alig tudó gyerekeknél jelentett ez nehézséget. Sokszor kellett a tanulókat a kezdő csoportból a turista csoportba visszatenni, mert egy hét alatt elfelejtették a siklást, és csak az óra végére tanulták meg újra.

A Központi Sportiskola a tanítási évben kéthetes, összesen tíz alkalomra szóló tehetségkutató úszótanfolyamokat tartott, harmadik osztályos tanulóknak. A csoportok általában itt is osztályok szerint alakultak. Az úszótanfolyamokon nem fordult elő olyan eset, hogy a tizedik foglalkozásra valakinek problémát jelentett volna 7,5 méter úszás. A mindennapos tanítás éppen azokon a holtpontokon segítette át az úszni tanulókat, melyek az iskolai oktatásban a legnagyobb problémát jelentették. Bármilyen ideális is a mindennapos oktatás, iskolás gyerekekkel a jelenlegi adottságokat figyelembe véve, nem kerülhet sor, de a heti két alkalommal történő oktatás is sokat segítene.

Nem említettük eddig azokat a tanulókat, akik félnek a víztől, „víziszonyuk" van. Azt nem tudjuk, hogy a felmentett tanulók között kik azok, akiknél a valódi ok a félelem volt, de az úszni tanulók között az ilyen gyerek nagyon ritka volt (5 gyerek). Eddigi tapasztalatunk szerint a víztől a tanulók nem félnek, ez a tanítás során nem jelentett nehézséget.

Nagyon elősegítené az oktatást, ha a medencében korlát lenne felszerelve. A korlát biztonságot ad, tömeges úszástanításnál a legjobb tanítási segédeszköz. Páros úszógyakorlatok, és lábdeszka ezt a hiányt nem tudja pótolni. Ilyen megoldásokat mi is elsősorban más megoldási lehetőség hiánya miatt alkalmaztunk, de a szervezés, a gyakorlatok gyakoroltatása az ilyen kis gyerekeknél sok problémát jelent.

Összehasonlítottuk eredményüket az ötödik osztályos tanulók úszni tudásával is. Az Asztalos János Ifjúsági Sporttelep uszodájában folyó tanítás a mienktől több lényeges ponton eltér, így a foglalkozások száma, a tanulók életkora, a tanulócsoportok létszáma, a tanítási anyag különbözik. Ennek ellenére az összehasonlításra szükség van, hiszen a nálunk másodikosokkal végzett kísérletek célja nyilvánvalóan az, hogy azt bizonyítsák, hogy az ötödik osztályos tanulók úszásoktatásánál van megfelelőbb forma is. Minket az ottani eredményekből elsősorban az oktatás „hatásfoka" érdekel. Vizsgáljuk meg ebből a szempontból a következő táblázatot!

Osztály száma	Teljes létszám	Nem tud úszni	Nem tanult meg úszni
21	573	331	23
16	412	286	12
22	553	376	23
+15	+338	+190	+25
74	1876	1183	83

Míg nálunk alig akadt olyan gyerek, aki már tudott úszni (8 tanuló), addig az ötödikesek között ezek száma, aránya magas: kb. 40%. Alacsonyabbnak gondoltuk azoknak számát, akik a foglalkozások végére sem tanultak meg úszni, bár ez az arány a másodikos tanulók arányánál alacsonyabb. A jövő szempontjából tanítási módszereink előremutató alkalmazásával ez az arány javítható, de nagyon előnyös a korai tanítás során, hogy a gyerekek a szabályos úszást tanulják meg. Az ötödikes tanulók nagy része „egyéni úton" tanulja meg az úszást, és az ott tanítók véleménye szerint az így kialakult rossz technikát megjavítani már nagyon nehéz.

A gyerekek megszerették a vizet

Mikor arról beszélünk, hogy eredményes volt a másodikos tanulók úszásoktatása, nem feltétlenül gondolunk itt a méterre is megállapítható előrehaladásra. Legnagyobb eredménynek azt tekintjük, hogy a gyerekek megszerették a vizet, nem tekintik azt többé idegen, ellenséges elemnek. A gyerekek lelkesedése előnyösen befolyásolta a tanító nénik véleményét is, a szülők kezdeti bizalmatlansága, félelme feloldódott. Egy ilyen nagyszabású kísérletnek talán ezek a legnagyobb eredményei, a következő kísérleteket befolyásoló tényezői. Természetesen arra kell törekedni, hogy a jövőben a „résztvétel" mellett az oktatás színvonala és eredményessége is javuljon, tanuljon meg minden általános iskolás már másodikos korában úszni.

Szorgalmi feladatok a testnevelésben

NAGY DEZSŐ

Szocialista, kommunista jövőnk záloga, minden szülő legféltettebb kincse a gyerek. A gyermekkor az életnek az a szakasza, amikor testi erőnk és egészségünk alapjait is lerakjuk. Vajon megteszünk-e mindent ennek érdekében, és amit teszünk, helyes-e? Erre a kérdésre gondolva és ennek szellemében vetek fel néhány gondolatot az alábbiakban a szorgalmi feladatokkal kapcsolatban.

Szükségessége

Házi feladat, szorgalmi feladat a testnevelésben? Nem túlzás ez? Most, amikor általános elvünk harcolni a túlterhelés ellen? Nem túlzott igény ez, amikor amúgy is kevés a szabad idő? Erre a kérdésre a kielégítő és megnyugtató válasz: nem! Lenin írja egyik levelében: „... a fő pedig az, hogy ne feledkezz meg a mindennapos kötelező tornáról! Végezz igen sok, mindenfajta mozgást, ez igen fontos!..."

Hangsúlyozottan hívom fel a figyelmet a testi nevelés egészségügyi fontosságára. A mindennapos testgyakorlás hiánya, a sok ülés, az egyoldalú szellemi munka nem marad káros hatás nélkül a test formájára, az egész szervezet működésére.

Különösen hamar jelentkezik az egészségre káros hatások következménye a fiatal, fejlődésben levő szervezetnél. A tartáshibák, ha idejében nem lépünk fel ellenük, maradandók lesznek.

Az órarendben csak heti két óra testnevelés van, és az iskolák körülményeitől függően a sportköri foglalkozások sem biztosíthatják minden tanulónak a napi rendszeres testgyakorlás lehetőségét.

A tanterv előírja olyan szabadgyakorlatsor összeállítását, melyet a tanuló otthon is, rendszeresen, akár reggeli torna formájában is elvégezhet.

Gondoljunk a rendszeresen sportolók napi, heti edzéstervére, melyet önállóan, sokszor edző nélkül is végrehajtanak. Másik példa lehet a gyógyulásban levők mozgásterápiai feladatai, melyeket önszorgalomból, feladatként kell, hogy elvégezzenek az eredmény elérése érdekében.

Egy-egy testnevelési óra — a legalaposabb szervezés mellett is — csak az óra egy kisebb részében — 12—25 perc — biztosít alapos mozgást. A tanulócsoportok jelenlegi létszáma sem engedi meg, hogy a tanár egyénenként foglalkozhasson a tanulókkal.

A vegyesen fejlődő egyénekből álló közösségben igen nagy szükség van a differenciált foglalkozásra, melyhez az idő, hely, felszerelés jelenleg nem elégséges a tanórák keretében.

Fontosságában nem az utolsó az osztályozás problémája, amely a kitűnő tanulók egy részénél jelentkezik az ún. „készségtárgyakban". Sok-sok vitára adott már okot a félévi vagy az év végi osztályozás megállapítása, ill. megadása. A tanuló, a szülő, az osztályfőnök összead, eloszt, és az eredmény 4,8 vagy 4,9. A tanuló is kezdi elveszíteni biztonságát, a testnevelési órákhoz való korábbi jó viszonyát. A szülőket nyugtalanítja a várható eredmény. Nemegyszer az osztályfőnök, esetenként más tanárok is hibáztatják a testnevelő tanárt, mert „elrontja" a szép bizonyítványt. Véget nem érő vita indulhat el. Sok esetben felmentést kérnek az egészséges gyermeknek. (Az élet vajon felmenti-e majd az adódó nehézségek alól?) Javaslatok születnek, hogy ne legyen osztályozás a testnevelésben, vagy hogy ne számítson bele az „átlagba". Nemegyszer elvárják, hogy érdemtelenül, kivételezve, az igazságtalanság határát erősen súrolva adjunk jobb jegyet.

Az „emberséges" elbírálás ferde megvilágításában a liberális osztályozás veszélye jelentkezhet. Ez igen-igen kényelmetlen helyzetet teremthet tanulónak, szülőnek, tanárnak egyaránt.

A fentiek alapján teljes meggyőződéssel mondhatom, hogy szükség van arra, hogy szorgalmi, házi feladatokkal lássuk el tanulóinkat. Az alábbiakban elmondom, hogyan tudtam elérni azt a célomat, hogyan szolgáltam az egészséges fejlődést, érdemelték ki az igazságos jobb érdemjegyet.

Kinek mit?

Az egyik probléma az, hogy kinek mit ajánlatos gyakorolni, ki milyen feladatot kapjon.

Első és legfontosabb a meglevő hiányosságok pótlása. Azokat a képességeket kell fejleszteni, amelyek egy-egy feladat elvégzéséhez feltétlenül szükségesek. Így pl. a testi erő fejlesztése, főleg a karerő, a hasizom erejének, a tartásjavítást is elősegítő hátizom erejének a növelése. Ezek időszakosan ellenőrizhetők, miután talajon vagy függőszereken is mérhetők. A láb izomzata közül a ruganyosság fejlesztését szolgáló gyakorlatokat ajánlom. Nagy segítséget adott és ad a testnevelési füzet vezetése. Ebben négy éven keresztül történt mérések áttekinthetően megtalálhatók. Az alapvető fizikai képességek adatai mellett — erő, gyorsaság, állóképesség és ruganyosság — az antropometriai adatok (testsúly, testmagasság, vitálkapacitás stb.) is helyet kapnak. Az élettani adatok — alappulzus, megnyugvási idő stb. — betekintést adnak a fejlődés szakaszaira. Ezekből is kaphatunk magyarázatot a változásokra. (Fejlődés, stagnálás, visszaesés.) Megnyugtató ez tanulónak, szülőnek tanárnak. Sokszor figyelmeztető is. A méréseket eddig negyedévenként végeztem általában, betegség után gyakrabban is.

A tartásjavító hátizom-erősítő gyakorlatoknál iskolaorvosi véleményt is kérek. Előfordult már, hogy az egyik gerincelferdülésből a másik felé torzult el a görbület.

A hiányosságok pótlása, a gyenge oldalak erősítése mellett szükséges az egyénileg adagolt terhelés. Ezt órán belül is igyekszem szolgálni, mert ugyanazt a gimnasztikai gyakorlatot többször végeztetem a fejlettebbekkel, vagy nehezebbé teszem a testhelyzetet a végtagok helyzetének változtatásával. Nagy segítségemre vannak a különböző súlyú tömött labdák, melyekkel a differenciált terhelés megvalósítható. Hasonlóképpen a különböző vastagságú gumikötelek vagy azok hosszának változtatása ugyanazon gyakorlatnál. Szép számmal vannak tanulóim között, akiknek otthon van kéziszer (medicinroller, expander, ugrókötél, gumikötél), és rendszeresen használják is.

Mikor és hol?

A következő kérdés az lehet, hogy mikor és hol lehet ezeket a szorgalmi feladatokat elvégezni, gyakorolni.

Sok év óta megengedem, hogy már a tanóra előtti szünetben lemehessenek a tanulók a terembe. (Természetesen én is ott vagyok.) Így értékes perceket nyernek, amikor az állandó gyakorlási anyag után szabadon is foglalkozhatnak. Igen hasznos megfigyeléseket végeztem, hogy ki mit csinál szabad perceiben, szabadon, kötetlenül. Többen versengtek erőfejlesztő gyakorlatokkal. A lányok egy része a függőszereken ügyeskedett vagy éppen bajlódott. Sokukat a labda vonzza, egyedül vagy csoportosan játszanak. Van olyan is, aki a segítő szerepét vállalja, és tanít. De akad olyan is — főleg a tanév elején — aki csak nézelődik, nevetgél, nem találja a helyét. Nem ritka az sem, aki pajkosságból zavarja társai tényekedését.

A tanóra alatt sokszor adódik lehetőség valamilyen kiegészítő foglalkozásra. Csapatfoglalkozásnál gyakran kell várni, amíg sorra kerül egy-egy tanuló. A tétlen ácsorgás rontja az óra terhelési értékét, de fegyelembontó hatása is van. Van, akit zavar társainak megjegyzése, esetleges gúnyolódó megnyilatkozása. A tanár rutinja, a szükséges felszerelés csökkentheti az üres időt.

Módot adhat egyesek szorgalmas tevékenykedésére.

Az óra végén — amíg az egyik nem mosdóban van — a másiknak „szabad foglalkozása" van. Van bőven olyan mozgás, amely gyakorlás tárgya lehet. Itt kerülhet sorra a házi feladatok egyénenkénti megbeszélése.

Otthon vagy a napközi otthonban szükség van, és van is idő az aktív pihenésre. A házirendben örömmel láttam feltüntetve a reggeli tornát, a délutáni kikapcsolódást jelentő mozgást és a lefekvés előtti tornát. A szülők gyakran megállapítják, és tudomásunkra is hozzák, hogy felforgatják a szobarendet a gyerekek, „nyúzzák" a szőnyeget, a heverőt. Az időszakos ellenőrző gyakorlatok bemutatása előtt valósággal lázban vannak a gyerekek.

A családlátogatások alkalmával tapasztalataim arról győztek és győznek meg most is, hogy ha nem valósul is meg 100%-ban a szoktatás, a mozgásigény kialakítása, a szabad idő kultúrált kitöltése, de következetességgel mindig teszünk egy-egy lépést előre.

Alkalmi feladatok

Eddig általában a különböző testgyakorlatokról és azok szorgalmi végzéséről beszéltem. A tanév folyamán vagy éppen a nyári szünetben sokszor adódnak és szükségesek olyan feladatok, melyek kísérői, illetve velejárói a testnevelésnek és az iskolai sportolásnak. Ezek a munkák sokszor időigényesek, utánjárással lehet elintézni. Szabad idő feláldozását kívánják, és ügyességet, leleményességet, fáradtságot a testnevelés, a sport sikere érdekében.

Ezeket a tevékenységi formákat két csoportra osztom: szervezési munkák és szellemi feladatok.

a) Reggelenként, óra előtt, versenyek előtt szükség van a pálya előkészítésére. (Ugrópálya felásása, locsolása, a játéktér vonalazása stb.) A szerek, kéziszerek, labdák, ülőhelyek előkészítése gondos, alapos munkát igényel. Akik ebben segítséget adnak, ügyszeretetüket bizonyítják.

Két testvér, akik már reggel hét órakor érkeznek a napközibe — mivel szüleik korán indulnak munkahelyükre — elvállalta, hogy az ugróhomokot naponta kitisztítják, felássák, meglocsolják. Ügyelnek arra, hogy ne futkározzanak bele társaik a pályába. Ezt a rendszeresen végzett munkát szorgalmi feladatként kezelem, és jutalmazásáról nem is feledkezem meg.

Kiállítást rendezett az iskola, ahol egy sarok jutott a testnevelésnek is. Az egyik hetedik osztályos leánytanuló igen érdekes gyűjteményt állított össze. Folyóiratokból, képes újságokból, fényképek mellékelésével olyan szép áttekintést adott az elmúlt huszonöt év sportjának egy részéről, hogy felnőttnek is dicséretes teljesítmény lett volna. Ezt a munkáját délutánonként, esténként és vasárnaponként végezhette, amikor társai talán pihentek, szórakoztak.

Elkészült iskolánk „csúcstáblázata" az atlétikai számokban. Ennek előzményeként sok-sok órás gyűjtőmunkát kellett végezni. Díszes keretet kapott, melyet két fiútanuló — több-kevesebb felnőtt segítséggel — azóta is rendszeresen vezet.

S. Zsuzsa tanuló most nyolcadikos. „Teltkarcsú", a mászórudat halálos ellenségének tekinti, és eddig még csak alulról szemlélhette. Édesanyja fel akarta mentetni, de ebben a szándékában egyedül maradt. Nincs olyan mérkőzése iskolánknak, ahol Zsuzsa ne jelenne meg. A mérkőzés előtt már szervez, agitál, toboroz, népes tábort biztosít a szurkoláshoz. Együtt örül a sikernek, de együtt lóg az orra vereség után is. Az előző nyári városi tornaünnepélyre több jegyet helyezett el, mint osztálytársai együttesen. Gondolom, bebizonyította, hogy szereti társait, osztályát, iskoláját, a közösséget, a testnevelést.

b) Tanév elején feladatként kapták a 7. *a* osztályosok, hogy kísérjék figyelemmel a rádió reggeli tornáját. Tájékozódásul, hogy milyen gyakorlatok voltak, mikor jelentkezett új gyakorlat, maguk is együtt végezték a rádióval. H. Sanyi pajtás vál-

lalta, hogy megtanulja a legfrissebbet, és az egyik testnevelési órán „tanársegédet" játszva egész takaros közös foglalkozást vezetett le. (Sanyi közismerten hadilábon áll a testnevelés ötös érdemjeggyel.) Ez alkalommal is kapott jutalmat szorgalmáért.

„Ki mit tud a kosárlabdáról" címen vetélkedő volt a 6. *b* osztály egyik rajfoglalkozásán. I. Jutka — akinek sokáig kosárlabdázott az édesapja — vállalta a vetélkedő levezetését. Előtte valóságos kiselőadást tartott a sportág történetéről, a legfontosabb szabályokról. Mutatott képeket, fényképeket, melyeken egri, hazai és világnagyságok szerepeltek. Még arra is vállalkozott, hogy a legközelebbi osztályok közötti kosárlabda-mérkőzések levezetésére megkéri az édesapját. A következő testnevelési órákon a zsugorfejállással ismerkedett és barátkozott (nehezen) a negyven kilogramm körüli leányka és osztálytársai. Megható volt az a segítőkészség, ahogyan társai igyekeztek Jutkával foglalkozni, bevezetni a fejállás ismereteibe.

Az értelmi nevelés, az ismeret gyarapítása is egyik feladata testnevelésünknek. A tanóra keretében kevés idő jut elméleti ismeretek közlésére, ezért a tanórán kívüli lehetőségeket is meg kell ragadnunk. Rendeztünk egy „Ki mit tud az olimpiáról?" c. vetélkedőt is, melyre a nyolcadikosokat tartottuk alkalmasnak. Ez a népszerű téma igen népes mezőnyt biztosított, ahol kiemelkedően szerepelt N. J. (könnyített testnevelésre jár). Előtte elkérte az összes meglevő tájékoztatót, lexikont, de elment az MTS megyei irodájába is anyagot gyűjteni.

A megnyilvánulásokról még tudnék írni, de félő, hogy az ismétlés unalmasságának veszélye fenyegetne.

Értékelés

A) A végzett munka értékelése és elismerése (díjazás, jutalmazás, dicséret stb.) lényeges motiváló erő. Felnőttekét is, de különösen a gyermekek további aktivitását befolyásolja, serkenti vagy csökkenti az a vélemény és kifejezése, amellyel értékeljük tényked esüket. A legszűkebb közösségben is szükséges ez, hiszen eddigi tapasztalataikról alkotott véleményüket megváltoztathatja. Indokolt és tényekkel alátámasztott legyen a tanuló munkájának a minősítése. A tanterv anyagának elsajátítása mellett az osztályozás szocialista szellemének is tükröződnie kell az osztályozásban, az érdemjegyek megállapításában.

Az általános iskolában súlya van a „pontok" gyűjtésének, melyekből tantárgyi *jeles* is lehet. Egy-egy komolyabb teljesítményért *jogos* jelest adni. Nem marad hatás nélkül a tanulóra, ha az ellenőrzőben dicséretet visz haza. Az osztálykönyvben is van hely dicséretre. Faliújságokon gyakori jelenség a teljesítmény közzététele. Igen ösztönző hatású, ha a személyenkénti felsorolásban ott találja nevét egy-egy tanuló. Nálunk iskolagyűlésen — melyet havonta tartunk — nyilvánosan megdicsérjük azokat a tanulókat, kisebb-nagyobb közösségeket, amelyek az átlagnál szebben, jobban dolgoznak. A csillogó szemek, a piruló arcok kifejezik azt az örömet, amit ilyenkor éreznek. Szülői értekezleteken büszke az a szülő, akinek gyermekét kiemelik érdemei elismeréseként. Így az egész családot megnyerhetjük a testnevelésnek, családi üggyé válhat a testnevelés további szorgalmazása.

B) Nem lenne teljes az értékelés, ha csak a tanulókra és kisebb-nagyobb közösségekre szűkülne le. Az oktatásban, nevelésben egyik fél a tanuló, a másik a tanár, a nevelő. Mindkét fél akarása, következetes, szívós munkája szükséges az eredmény eléréséhez. A tanulókkal, a szülőkkel próbáltam megértetni, hogy a rendszeresen folytatott testgyakorlás sem hat ugrásszerűen a szervezetre, hogy azonnal, egyszerre nem várható nagy fejlődés. Türelmet, kitartást, önfegyelmet igényel mindhárom (tanuló, közösség, tanár) tényező részéről.

Hogy a további munkámban eredmény legyen, hogy legyen értelme további elképzeléseknek, három év próbálkozásáról és

eredményeiről kimutatást készítettem. Évenként hat osztályban tanítom a testnevelést, és párhuzamos osztályok is vannak. Így módomban volt és van összehasonlítást tenni a kísérleti és a kontrollosztályok között. A számok mögött okok, összefüggések vannak, melyek megismerése után változtatni tudok, és kell is. A következő években már a tapasztaltak segítségével végzem munkámat.

A házi feladatok, a szorgalmi feladatok fontosságát egész évben hangoztatom. Az ellenőrző mérésekkor tapasztaltak a tanulókat és engem is ösztönöztek. A nem várt eredmények gondolkodásra adtak és adnak okot.

1968. jan. 15-én kezdtem az első méréseket, az utolsó 1971. jan. 15-én volt. 1967. szeptembertől az akkori 5. osztályokban félévi felméréseket végeztem.

Létszámom: 162, ebből 83 lány (51%), fiú 79 (49%).

Elkezdte a szorgalmi feladatokat: 80, ebből 37 lány (47%), fiú 44 (53%).
Végigvitte: 54, ebből 30 lány (55%), fiú 24 (45%).

Gondolkodóba ejtő számok: az összlétszámnak csak 49%-a kezdte el, és ezeket is csak 67%-a fejezte be. Időközben abbahagyta 26 tanuló (33%).

A vállalkozó 80-ból 49 szorult rá (gyengék).

A gyengék közül nem is kezdett hozzá 10 tanuló.

Akik végigvitték, azok között 22 tanulónak erőssége a testnevelés.

Tapasztalatként:

1. Jobb tudatosítás azok között, akik rászorulnak a segítségre.

2. Kevesen jelentkeztek az erősebbek közül.

3. Jellemzőnek találom, hogy 63%-a jeles, jó rendű tanuló azoknak, akik végigvitték a gyakorlást.

Az osztályok közötti megoszlás az alábbi:

Osztály	Létszám	Elkezdte	Végigvitte
5. osztály	56	36 (64%)	22 (61%)
6. osztály	52	20 (38%)	13 (65%)
7. osztály	54	25 (46%)	20 (80%)

Természetesnek tartom, de megemlítem, hogy azoknál, akik végigvitték a házi feladatok becsületes végzését, átlagban egy jeggyel javult az ellenőrző gyakorlatok értékelése. (Elsősorban a fizikai képességek fejlődése következtében.)

Legfrissebb bizonyító méréseimet a medicinroller rendszeres használatával kapcsolatosan végeztem. A tanév eleji karerő- és hasizomerő-felmérés eredményeit vettem alapul. A párhuzamos osztályok egyikében naponta otthon és hetenként a testnevelési órákon is „rollerozás" folyik. A kezdeti hatalmas izomláz után egyenletes erősödés mutatkozik. A kontrollosztályhoz viszonyítva félév után közel 30% az erőkülönbség. Ebből fiúknál 20—22%, lányoknál 38—40% az erőkülönbség. Ezek alapján, mely nem a véletlen műve, teljes bizonysággal folytatom a megkezdett kísérletezést azokban az osztályokban is, ahol eddig nem végeztem.

A tapasztalatok alapján — mely szerint minden csoda három napig tart — pár évig az újság varázsával eredményes lesz az eljárás. Később újabb kísérletezésre, valami újnak a bevezetésére lesz szükség, hogy érdekes, eredményes legyen. Nemegyszer vissza kell térni a bevált régi jóra, mely csak a tanárnak régi.

Befejezésül kérem a kartársakat, hogy ha soraim elolvasása közben olyan gondolatokat keltettem, mely a testnevelést, a sportot előbbre viszi, valósítsák meg. Esetleges ellenvélemények segítenek munkámban, hogy közös feladatunkat eredményesebben végezhessük.

Az iskolai testnevelés és sporttevékenység és az utánpótlás nevelése

BÉKEFI LÁSZLÓ

Társadalmunknak, a szocialista államnak és az egyénnek egyaránt érdeke a tanulók szellemi és testi képességeinek sokoldalú fejlesztése, egészségének védelme és erősítése. Az iskolai testnevelés és sport kiemelkedő helyet foglal el az egészséges nemzedék nevelésében, a tanulóifjúság életében, és kihatással van a népegészségügy, valamint a sportmozgalom egészének színvonalára, továbbá szerves része a szocialista nevelésnek, a személyiség formálásának; elősegíti ifjúságunk helytállását a tanulásban, később a munkában, valamint a haza védelmében. Az iskolai testnevelés és sport egyben kikapcsolódást, a szabad idő helyes eltöltését is jelentheti, de növeli jelentőségét a technikai fejlődés gyorsulása is; segít ellensúlyozni kultúrálódó életünkkel együtt járó ártalmakat, a mozgáshiányt, a rossz közérzetet, a testi, de főként az idegi túlterhelést stb.

A tanórán kívüli testnevelés és sporttevékenység is része a szocialista nevelésnek, fő célkitűzésében tehát meg kell egyeznie az iskolai testneveléssel és sporttal. Az iskolai testnevelés és a sporttevékenység minden egészséges iskolás korú ifjú számára kötelező, míg a tanórán kívüli testnevelés és sport csak a tanulók bizonyos százalékát foglalkoztatja. Még kevesebben vannak, akik rátermettségük és érdeklődésük révén vállalják, hogy egy-egy sportágban képességeiket továbbfejlesszék, mozgástechnikájukat csiszolják, eredményeiket javítsák, és eljussanak arra a fokra, hogy a magyar utánpótlás szerepét töltsék be a sportmozgalomban.

Keveseknek jut osztályrészül a babérkoszorú, nagyobb a tábora a bajnokságra készülőknek, még szélesebb réteget alkotnak, akik „kikötnek" egy-egy sportág mellett. Az lenne azonban az egészséges folyamat, ha az iskola elvégzése után mindenki választana magának valamilyen testedzési lehetőséget, ahol — akár szórakozásból, akár a magasabb fokú képzés érdekében — rendszeresen tevékenykedne.

Hazánk sportmúltja, államunk és jól felfogott egyéni érdekünk megkívánja, hogy az egyes kategóriákban minél többen vegyenek részt, hogy az egészséges kiválasztódás révén mindenki megtalálja helyét a sportolók társadalmában, és a tehetségesek közül ne kallódjék el senki, viszont a legmagasabb szintű versenyekre valóban azok jussanak el, akiket eredményeik arra feljogosítanak. Az egyes kategóriák között értékelési sorrendet nem lehet megnevezni, a fontossági sorrendnél pedig lelkiismeret-furdalás nélkül mondhatjuk: ha jó az alap, könnyebb lesz felrakni rá az egészséges felépítményt. Akik bármilyen fokon felelősek a nevelésért, nem felejthetik el, hogy ifjúságunk olyan lesz, amilyenné neveljük őket.

Ha sikerül már az első lépéseknél megkedveltetnünk gyerekeinkkel a mozgást, ha rászoktatjuk őket, hogy a szépet, a jót és a hasznosat igényeljék, cselekedjék, és ha sikerül beláttatni velük, hogy mindez értük történik, és a javukat szolgálja, akkor munkánk, fáradozásunk nem volt hiábavaló.

A legfontosabb alapot az iskolai testnevelési és sportfoglalkozásokon kapja meg a gyermek. A heti két foglalkozás azonban közel sem elegendő arra, hogy mindenből a maximálisat nyújtsa, de a gyermek mozgásvágya is többet igényel. Éppen ezért a tanórai testnevelés és a sportfoglalkozások mellett meg kell ragadnunk minden alkalmat, hogy az teljesen megfeleljen a testnevelés és sport általános és speciális céljainak.

Kétségtelen, hogy a testnevelési óra az összes foglalkozási forma között a legszervezettebb és legtervszerűbb, de minden változatossága mellett is bizonyos keretek között játszódik le. Nevezetesen: ugyanazon személyek kötelező és aránylag hivatalos együttműködése. Ez a hivatalos együttműködés szükséges is, amikor a testnevelés és a sport nélkülözhetetlen alapjait rakjuk le. Azonban nem minden gyermek egyforma érdeklődés és mozgásvágy tekintetében. A változatos körülmények, a tanulók sokszínű érdeklődése és az új kapcsolatok növelik a gyermekek részvételének aktivitását, fejlesztik feladatmegoldó képességüket, finomítják mozgástechnikájukat, sőt, még az érvényesülésre is lehetőséget kínálnak.

A növekvő igények többszöri foglalkozást tesznek szükségessé. Ha jó a szervezés az úttörősportban, ha hajlandó néhány sportkedvelő felső osztályos közreműködni, ha segítenek a KISZ-fiatalok, a pedagógusok áldozatkészek, vagy ha van hozzáértő szülő, sok játékos vetélkedőt tarthatunk tanórán kívül is, mely a szórakozáson, a versenyen kívül értékes nevelési helyzeteket biztosít.

A tervezéskor figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat, a fejlődést, a fokozatosságot, és így már az 1. osztályosoknak is biztosíthatunk bizonyos foglalkoztatást, a felső tagozatosok számára pedig mind többet.

Az alábbi felsorolás néhány kötetlenebb tanórán kívüli foglalkozási lehetőséget nevez meg. A felsorolást inkább gondolatébresztőnek szántuk. E formák leleménnyel és a helyi adottságok figyelembevételével átalakíthatók vagy éppen kombinálhatók. (A felsorolásban nem szerepelnek az úttörő-sportprogramban szereplő versenyek, vetélkedők.)

Testnevelési órán kívüli foglalkozási lehetőségek

1. Kisdobos-vetélkedők egyszerű, könnyen megoldható feladatokkal.

2. Alsó tagozatos játékos különtorna.

3. Kirándulás szervezése tanárok, szülők vagy ifik vezetésével. (A program ölelje fel a gyermeki érdeklődés főbb területeit!)

4. Iskolai ünnepélyeket kövesse valamilyen sportmegmozdulás.

5. Szervezzünk „Ki mit tud?" általános és szakági vetélkedőt! (Mindkettő új színt ad a foglalkozásnak, esetleg tehetségeket is felszínre hozhat.)

6. A tanulók minél nagyobb számban vegyenek részt évközi „gyógyüdülésben", amelyben a kirándulás, túrázás fontos szerepet kap.

7. Az év végi úttörőtáborokat tartsuk váltakozó helyen: alföld, hegyvidék, vízpart stb. Így előtérbe kerülhet a hegymászás, a kerékpározás, úszás stb.

8. A nyári napközis tábort jellemezze változatos sportprogram.

9. Rendezzünk vetélkedőt alapvető játékból, testnevelési játékokból külön a szorgalmasak, külön a tehetségesek számára.

10. Rendezzünk versenyt különböző sportágakból, ahol a versenyzési kategóriákat az osztályzat szabja meg.

11. Szervezzünk sporttalálkozót, amelyre olyan pajtásokat hívunk meg, akik pszichikai okokból (pl. gátlásosak) sportfoglalkozásokra nem járnak, vagy versenyen még nem vettek részt. (A díjazás ez esetben legyen szélesebb skálájú.)

12. Tartsanak bemutatót azok a tanulók, akik sportiskolába, vagy -egyesületbe járnak.

13. Írjunk ki olyan őrsi vagy rajversenyt, ahol az eredmény mellett a résztvevők létszámát is beszámítjuk az értékelésbe.

14. Rendezzünk versenyt alapvető követelményekkel külön erőt, külön ügyességet, külön állóképességet igénylő versenyszámokban.

15. Legyen olyan sportvetélkedő, ahol az elbírálás mértéke a minőség, a mennyiség.

16. Hívjunk életre olyan tornabemutatót, amelynek az anyaga nem szerepel a tantervben.

17. Hívjunk meg versenyre egy másik általános iskolát olyan sportágban, amelyben mi vagyunk a jobbak, a visszavágó pedig abban a sportágban legyen, amelyben a meghívott iskola a jobb.

18. Létesítsünk speciális szakköröket (futball, kosárlabda, asztalitenisz, úszás, lövészet stb.) elsősorban olyan sportágakban, amelyek tömeget foglalkoztatnak.

19. A kisdoboš- vagy úttörő-foglalkozást fejezze be egy-egy játék.

20. Írjunk ki versenyt alapvető sportágakban jelvényszerzési lehetőséggel.

21. Nevezzen be minél több tanuló a lakóhelyi grund- és térbajnokságokra.

22. Hét végi pihenő és üdülőhelyeken biztosítani kell az alapvető testnevelési és sportolási feltételeket a fiatalok számára.

23. Összel számoltassuk be a tanulóinkat nyári sportolásukról, és hitelt érdemlő esetekben szorgalmukat számítsuk be értékelésünkbe.

Minden egészséges tanulónak fiziológiai életeleme kell, hogy legyen a mozgás. Ha a különböző versenyeket különböző pszichológiai megfontolásokból tervezzük, biztosak lehetünk abban, hogy mindenki megtalálja a neki megfelelőt. Sportolni, játszani akaró gyermek ma még van elég, de ha nem adunk alkalmat foglalkozásukra, számolnunk kell azzal a jóvátehetetlen következménnyel, hogy a sportpályákon kevés lesz a versenyző, sok a néző, és mindjobban szaporodik az üldögélők tábora. A nem szakosított tantervű osztályokban maga a testnevelést oktató pedagógus figyeljen fel a tehetségesekre. Nyerje meg őket a sok nehézséggel, de annál több szépséggel járó és egészséges szellemet alakító, önzetlen sportolásra, megcsillogtatva előttük a kínálkozó lehetőségeket. Az ilyen tanuló kiadatás után se maradjon magára örömében és bánatában, sikerében vagy sikertelenségében legyen továbbra is biztos támasza a tanár. Minél több eredményesen sportoló tanuló fémjelezze a testnevelő tanár sport-, illetve szervező tevékenységét.

A szakosodás illetve a versenysport utánpótlás-nevelése tekintetében nagyon jelentős lépés a szakosított tantervű osztályok létesítéséről szóló MM utasítás. Az ilyen iskolák tehetséges tanulói már biztosabban irányíthatók sportiskolába, illetve sportegyesületekbe, időveszteség nélkül történhet meg a sportválasztás.

Vannak olyan tanulók is, akik még nem döntöttek a rendszeres sportiskolai vagy egyesületi sportolás mellett, de tehetségesek. Ilyen tanulókat kívánatos az úttörőcsapat támogatásával évjáratos táborokba küldeni. Évjáratos táborokat a tanítási szünetekben létesítenek. Ezek a táborok felfedhetik a gyerekek előtt a sportolás minden szépségét.

A nyári napközis sporttáborok hírverő jellegűek. A tanulók kevés térítés befizetése mellett, szakemberek vezetésével, üdüléssel, kirándulással, sportolással töltik szabad idejüket.

Mindezeket a lehetőségeket azért szükséges megteremteni, szem előtt tartani, hogy a tanulókat érdeklődésüknek, tehetségüknek megfelelő játék- és sportfoglalzásokra irányíthassuk.

A könnyített testnevelésről

GYÖRÖK GYULA

1970. szeptember 1-én múlt hat éve, hogy életbe lépett a 184/1963 (M. K. 24.) MM sz. utasítás, mely az alsó-, közép- és felsőfokú oktatási intézményekben, a már hagyományos testnevelési és gyógytestnevelési órák mellé, új kötelező testnevelési foglalkozásként bevezette a könnyített testnevelést.

A testnevelés alól részlegesen felmentett tanulók különórában való foglalkoztatását a Sport és Testnevelés című folyóirat 1954. júliusi számában megjelent „Az iskolai testnevelés egészségügyi és gyógytestnevelési feladatairól" című cikkemben már tíz évvel az új testnevelési foglalkozás bevezetése előtt javasoltam, méghozzá olyan formában, ahogy azt a Művelődésügyi Minisztérium elrendelte. Utólag be kell azonban vallanom, hogy én akkor már igen lelkes főhivatású gyógytestnevelő tanárként működtem. Talán éppen ez volt az oka annak, hogy az új foglalkozás jellegével, tartalmával és bevezetésének reális feltételeivel nem foglalkoztam elég elmélyülten. Ezt bizonyítja az is, hogy 1958-ban a Sport és Tudomány októberi számában „Az iskolai gyógytestnevelésről" című cikkben azt javasoltam, hogy tanítani kellene a gyógytestnevelés oktatását a tanító- és óvónőképzőkben, valamint a tanárképző főiskolákon is. Akkor még senki sem gondolt arra, hogy a tanítóképzőkben és óvónőképzőkben nem lehet felkészíteni a testnevelést is tanító nevelőket a gyógytestnevelés és a külön foglalkozásként szervezett könnyített testnevelés tanítására.

Azt ma is feltétlenül szükségesnek tartom, hogy a gyenge szervezetű, a betegségből felgyógyult — és azok a tanulók, akik előzőleg nem jártak testnevelésre, könnyebb testnevelési foglalkozásban részesüljenek; és ha nincs rá mód, hogy ezt a kímélő testnevelési foglalkozást különórában szakember, gyógytestnevelő tanár tartsa a számukra, akkor a normál testnevelési órán belül megkülönböztetett módon foglalkozzon velük a testnevelő tanár. Lényegében erre vonatkozóan intézkedett már a 837/85/1952 EüM. sz. utasítás is a részleges felmentés bevezetésével. Ez a foglalkoztatás — mint mindnyájan nagyon jól tudjuk — abból állt, hogy a „gyenge" csoportba sorolt tanulók a testnevelési órán a tantervi anyag könnyebb részeit az egészséges tanulókkal együtt végezték, a nehezebb részeknél pedig kiálltak a fal mellé, vagy leültek a padra. De sokszor előfordult, hogy a testnevelő tanár megfeledkezett róluk, és nem állította ki őket a sorból, mikor a nehezebb gyakorlatok következtek, vagy egyszerűen teljesen felmentett tanulókként kezelte őket. Csak nagyon ritka esetben történt meg, hogy a testnevelő tanár előre megbeszélte velük, hogy a nehezebb gyakorlatok alatt ők milyen könnyebb gyakorlatokat végezzenek, és így, helyesen, *folyamatosan*, könnyebb gyakorlatokkal foglalkoztatta őket is az órán.

1964-ig tehát minden előfordulhatott a kíméletből részleges felmentésben részesített tanulókkal a testnevelési órán, mert a 837/85/1952 EüM sz. utasítás a „gyenge" csoportba sorolt *b)* 1. kategória esetében, nagyon helyesen felsorolta ugyan a normál testnevelés tantervi anyagából a káros hatásúnak minősített, tilos gyakorlatanyagot, és ugyanakkor ismertette a végezhető, előnyös hatású mozgásanyagot is, csak éppen a legfontosabb dologra nem tért ki, hogy a könnyebb gyakorlatok a gyenge tanulók számára a nehezebb gyakorlatok végzése közben, azok helyett is végezhetők legyenek! Tehát már akkor folyamatossá lehetett volna tenni a gyenge tanulók foglalkoztatását a rendes testne-

velési órán, vagyis biztosítani lehetett volna a *könnyített testnevelési foglalkoztatást a normál testnevelési óra keretében.* Ezzel elejét lehetett volna venni a részleges felmentéssel járó súlyos hibáknak. A részlegesen felmentett tanulóknál az órán belüli folyamatos foglalkoztatással már nemcsak kímélő, hanem enyhén edző, gyógyító hatást is el lehetett volna érni, és ez lett volna a lényege, a célja a részleges testnevelési foglalkoztatásnak.

Meg kell azonban állapítani, hogy a könnyített testnevelésnek csak szükségmegoldásként, a rendes testnevelési óra keretében van helye és értelme, mert a különórában szervezett könnyített testnevelés már gyógytestnevelési jellegű foglalkozásnak számít; ahol szükséges az egyéni diagnózis szerint beállított gyakorlatok alkalmazása is. — Erre a Művelődésügyi Minisztérium által 1965 októberében kiadott Gyógytestnevelési Tanterv és Utasítás is utal a 8. oldalon.

A könnyített testnevelésnek a 184/1963 (M. K. 24.) MM utasításban elrendelt módon való bevezetése tehát elhibázott lépés volt. Ideje, hogy levonjuk belőle a tanulságot. Ezért javaslom, hogy:

1. A különórában rendszeresített könnyített testnevelés, mely jellegét tekintve gyógytestnevelési munka, a jövőben minősüljön gyógytestnevelésnek szervezésében is.

2. A jövőben mindenütt csak szükségmegoldásképpen, a részleges testnevelési foglalkoztatás helyett, a normál testnevelési óra keretében legyen könnyített testnevelési foglalkozás.

3. Továbbá javaslom, hogy a jövőben azokon a helyeken (kisvárosokban, községekben), ahol *szakképzett* főhivatású gyógytestnevelő tanárok nem tanítanak, a Magyar Testnevelési Főiskoláról és a tanárképző főiskolákról kikerült testnevelő tanárok lássák el a gyógytestnevelés tanítását is a saját iskolájukban, különórában, a kötelező óraszámukban vagy önként vállalt túlórában:

a) mert ők a képzésük folyamán kötelező gyógytestnevelési alapképzésben is részesülnek,

b) mert *kizárólag csak így lehet a gyógytestnevelést a kisvárosokban és a községekben is általánosan bevezetni.* Egyben javaslom, hogy a gyógytestnevelés színvonalas tanítása érdekében a tanárképző főiskolák tantervében emeljék fel a gyógytestnevelési alapképzés óraszámát a jelenlegi tíz óráról ötven órára.

Kinevezés

Dr. Kálmánchey Zoltán tanszékvezető főiskolai tanárt, a pécsi Tanárképző Főiskola főigazgatóhelyettesét a Művelődésügyi Miniszter 1971. szeptember 1-i hatállyal a Főiskola főigazgatójává nevezte ki. A kinevezés dr. Kálmánchey Zoltán többévtizedes tudományos és a tanárképzésben kifejtett munkásságának az elismerése. Folyóiratunk szerkesztő bizottsági tagjának és sokszoros szerzőjének új munkakörében sok sikert kívánunk.

Miroslav Vanek—Vaclav Hosek:

Teljesítményigény a sporttevékenységben

A teljesítményigénnyel kapcsolatos kérdések jelentősége egyre növekszik. Kiváló sportemberekkel folytatott pszichológiai felkészítés alapján az a tapasztalatunk, hogy a megfelelően irányított motivációs struktúra sokkal fontosabb a sportember teljesítményének fejlődése szempontjából, mint tényleges adottságainak struktúrája és képességeinek megfelelő volta. Figyelembe véve a motoros tevékenység motivációs forrásait, mi a „drive" motivációs elképzelést vettük alapul, amelynek középpontjában a tevékenység számára egy biológiailag és pszichológiailag meghatározott igény áll. Ezeknek az analízise képezi jelen megbeszélésünk tárgyát.

A probléma kialakulása és fejlődése

Az emberi motiváció elmélete egyike a pszichológia legkiterjedtebb és legvitatottabb területének. A különböző pszichológiai iskolák különböző szakfogalmakat, különböző módszertant és kutatótechnikát alkalmaznak, és különbözőképpen tolmácsolják mind az empirikus anyagokat, mind pedig az ebből eredő elméleti következtetéseket.

A motiváció területét tehát egyenetlenség és fogalmi zavar jellemzi éppen a megközelítések különbözősége miatt. Még a motivációs elméletek szintézise érdekében végzett igen értékes kísérletek sem változtattak ezen a helyzeten (Cofer-Appley, 1968; Madsen 1969). Hálátlan feladat volna megkísérelni azoknak az igényeknek az osztályozását, amelyek a sporttevékenységekhez vezetnek, hiszen ezek a kísérletek úgyis csak hipotetikusak lennének. Éppen ezért ebben a munkában mi csak gyakorlati megközelítésre vállalkozunk olyan területen, amelyen nagyszámú tapasztalati anyag is összegyűlt. Ebben McClelland, Atkinson és munkatársaik kutatásai voltak a segítségünkre.

A negyvenes évek folyamán, valamint az ötvenes évek elején McClelland és munkatársai az emberi igények kutatásával foglalkoztak, és e munkájukban Young (1936, 1943) hedonisztikus motivációs elméletét követték. Young ugyanis feltételezte, hogy az ösztönök olyan pozitív, hedonisztikus jellegű késztetést képviselnek, amely meghatározza a viselkedést, és befolyásolja a tanulást. Ez nem csupán a homeosztázis helyreállítása, hanem több annál. A Harward-egyetem pszichológusainak pszichoanalitikai koncepciói ugyanis lehetővé tettek egy másik megközelítést a TAT (Tematic Apperception Test) módszereinek kidolgozásával a pszichikai eredetű igények kutatásában. (Murray, Sears, Frank, Rosenzweig. In Murray: 1938)

A motivációs késztetés különböző szintjeinek bemutatása, az észlelésre és képzeletre történő hatásának a bizonyítása alkotta e kísérletek módszertani alapjait. Éhes személyeknek képeket mutattak, akiknek e képekkel kapcsolatban történeteket kellett mondaniuk. A történetek tartalmi elemzése után az eredményeket rangsorolták, és így nyilvánvalóvá vált, hogy az eredmény az éhség intenzitásának függvénye volt. (Vagyis; minél éhesebb volt a kísérleti személy, annál inkább az étkezéssel kapcsolatos történetek szerepeltek beszámolójában. A fordító megjegyzése.) Így megtörtént az első lépés az emberi, előre megtervezett motivációsállapot-méréséhez.

A következő lépés a teljesítményigénnyel kapcsolatos kísérlet volt. Ennek első szakaszában olyan — különböző helyzeteket ábrázoló — képeket mutattak be a kísérleti személyeknek, amelyek különböző módon keltették fel bennük a teljesítményigényt. Ezt követően, meghatározott idő alatt, történeteket kellett írniuk e képekről. A tartalmi értékelés érdekében kidolgoztak egy rangsorolórendszert, amelynek értékét és megbízhatóságát korrelációs analízissel bizonyították. A tesztben mutatott eredmény és a különböző karakterű kísérleti személyek viselkedése, valamint e teljesítménytesztekben elért eredmények és a pszichodiagnosztikus kutatások alapján megállapított egyéni karakterek között igen közeli kapcsolatot találtak.

E kísérletekkel bebizonyították, hogy a képeken bemutatott sajátságos szituációk befolyásolták a képzeleti teljesítményt és így a teljesítményigény szintjét is. Nagyszámú kísérleti anyag bizonyítja, hogy e probléma fejlődésének részletes leírása igen kiterjedt monográfiát eredményezett. A fontos eredmények legtöbbjét publikálták a következő munkákban: McClelland és mások (1953), Atkinson és mások (1958), Klinger (1966). Bebizonyosodott, hogy azok a személyek, akiknek általában magasabb értékű a teljesítményigényük:

1. Gyorsabban tanulnak,
2. magas intenzitással cselekszenek,

3. nagyobb követelményű feladatoknál jobb a lényeglátásuk,

4. alacsonyabb a tremorjuk,

5. magasabb a Zeigarnik-effektusuk.

(Zeigarnik effektus: a félbeszakított cselekvés befejezésére irányuló törekvés hatóereje. A fordító megjegyzése.)

A teljesítménymotiváció elmélete

A társas igény, agresszióigény stb. területén is az előbbihez hasonló metodikát alkalmaztak, mégis a legdöntőbb és legjellemzőbb eredményeket a teljesítményigény vonatkozásában kapták. E problémához tartozott a személyiségdinamika kiterjedt kapcsolatainak vizsgálata, és a Michigan Egyetemen széles körű kutatási tervet dolgoztak ki ezzel kapcsolatban. E tervezet megvalósítását a Ford-alapítvány támogatta éppen a teljesítménymotiváció kutatása céljából, és az Atkinson J. W. által kidolgozott teljesítményelmélet lett ennek eredménye. Van már tehát egy jól kidolgozott motivációs elmélet, amelyet versenyszituációban is sikerrel próbáltak ki, és így — véleményünk szerint — alapvető jelentőségű a sporttevékenység területe számára is. Az elmélet azon a feltevésen alapszik, hogy az aktivitáshoz szükséges energiát a sikerorientált, illetve a kudarc elkerülésére irányuló hajlam közötti eltérés adja. Minden olyan helyzet, amely nagy teljesítményre ösztönöz, és így a sikerelvárás is a velejárója, egyidejűleg magával hozza a kudarctól való félelmet. Következésképpen az eredményre irányuló cselekvés mindig két ellentmondásos tendencia konfliktusából ered. Minél magasabb a valószínűsége az eredménynek (sikeres eredmény elérésének), annál alacsonyabb az értéke. Mindkét variációt — sikerorientáció illetve kudarckerülés — osztályozhatjuk egy 0-tól 1-ig terjedő skálán, és a kettő összege 1-et tesz ki. (Például a kísérleti személy 0,2 pont értékben sikerorientált, míg 0,8 pont értékben inkább a kudarcot igyekszik elkerülni. A kettő összege 1 pont lesz. A fordító megjegyzése.) A sikertelenség (kudarc) elkerülésére irányuló tendencia tehát nem más, mint az erre irányuló motiváció.

Matematikailag kimutatható és meghatározható ilyen módon, hogy a tevékenységnek melyek a feltételei (Atkinson). Azok a kísérleti személyek, akiknek magasabb volt a teljesítménymotivációjuk, nagyobb hajlandóságot mutattak a siker keresésére (orientációjára), mint a sikertelenség elkerülésére. Ez minden tevékenységükben — így a sportban is — kifejeződött. A teljesítményigény és a szorongás közötti összefüggés is érdekes kérdés. Általában elfogadott az a vélemény, hogy a teljesítménymotiváció és a szorongás között bizonyos ellentmondás van, ugyanis a sikertelenség elkerülésének motívuma erősen összefügg azokkal az eredményekkel, amelyek szorongást mutatnak ki (Ryan—Lakie, 1965).

A teljesítményigény nagyon szoros kapcsolatban áll a törekvés fokával (a sikerorientáció fokával), és gyakran mindkettőt azonosként, egymás szinonimáiként értelmezik (Psycholgical Abstracts). Kiváló sportembereknél a szorongás magas pontszámban manifesztálódott (Hosek, 1968; Knotek, 1969). Elméletileg ezek az eredmények ellentmondók, mégis úgy gondoljuk, hogy indokolhatók. Lehetséges az a hipotézis, hogy a törekvés magas foka a teljesítmény igényszintjének a kifejezője. Az erős törekvés együtt jár a sikertelenségtől való állandó félelemmel, és így a szorongás a kiváló sportolóban növekszik. Ezt a konfliktust úgy tekinthetjük, mint az élsportolók dinamizmusának legfőbb forrását, amely egyben a fizikai feszültség forrása is, és amely gyakran okoz sikertelenséget a versenyeken.

Tekintettel a teljesítményigény nem specifikus voltára, azok az emberek, akiknek magas az igénye (a teljesítményigény, mint említettük, a tesztek által pontszámmal mérhető), megpróbálják megtalálni azokat a tevékenységformákat, ahol magas szintű lesz az aktivitásuk. Ez az igény vezeti őket a sport területére is, hogy többet és nagyobb állhatatossággal kockáztassanak, mint az átlagpopuláció.

A teljesítményigény méréseinek felhasználása

A teljesítményigény leírt módszere mellett más hasonló mérések is léteznek. De Charms — Morrison — Reitzman — McClelland (1953) kérdőíves módszerrel méri a teljesítményigényt. Valójában inkább érzéseket és kívánságokat mérnek a teljesítménnyel kapcsolatban, mintsem az arra irányuló motivációt. Farber (1955) az IPIT (Iowa Picture Interpretations Test) projektív teszttel dolgozik, és ez abban különbözik a tradicionális eljárásoktól, hogy a kísérleti személy kiválasztja a bemutatott képekre vonatkozó legmegfelelőbb történetet, amelyet 4 közül választhat ki. French (1958) a teljesítményigény méréseihez az ún. „insight" (Bepillantás. A fordító megjegyzése.) tesztet használja. Az egyén viselkedése meghatározott tételekben van leírva, és a kísérleti személynek meg kell okolnia, hogy a képen ábrázolt szituációban a bemutatott viselkedések miért fordulnak elő. A teljesítménymotiváció elmélete a hipotézisek igen érdekes sorozatát produkálta. A fontos eredmények Atkinson és Feather (1966) munkáiban vannak összegezve. Az alaptézis — amely szilárd — az a kijelentés, hogy a teljesítményigény egy stabil emberi diszpozíció, amely az adott helyzetre jellemző ösztönző ingerek által válik manifesztté. McClelland szerint a motívum egy erős affektív asszociáció, amelyet anticipáció és

objektív reakció jellemez, és bizonyos tetszésnemtetszés jellegű ingerkapcsolatokon alapszik. Ezek a motívumok szerzettek, tehát a teljesítménymotiváció mint diszpozíció, a gyermekkorban alakul ki, mindenekelőtt a függetlenség gyakorlása révén (Winterbottom, 1958).

A probléma analízise alapján feltételezzük, hogy a teljesítményigény egy hipotetikus motiváció, konstrukció, amely két ellentmondó tendenciának (sikerorientáció, illetve kudarckerülés) a kifejezője.

A teljesítményigény elméletének alkalmazása sportolóknál

A teljesítményigény elméletének számos gyakorlati alkalmazási területe van (pl. programozott tanulás; szorongás csökkentése stb.) Mindezek Veroff—Atkinson—Feld—Gurin vizsgálataiban megtalálhatók (1960). A sportpszichológiában, különösen a sportolók pszichológiai felkészítésében játszik a teljesítményigény rendkívül fontos szerepet. Ennek alapján megpróbáljuk igazolni — legalábbis hipotetikusan — a teljesítményigény alapvető jelentőségét.

Kísérleti vizsgálatainkban az említett (Iowa Picture Interpretations Tests) tesztsorozat képeit olyképpen módosítottuk, hogy azok sporttevékenységet ábrázoltak, majd ehhez olyan útmutatót szerkesztettünk, amelynek segítségével a teljesítményigény számokkal kimutatható a képzelet szülte történetek analízise alapján. Tapasztalataink alapján azt mondhatjuk, hogy a sportolók sokkal nagyobb érdeklődéssel írnak képzeletbeli történeteket (a bemutatott képekkel kapcsolatban), semmint diagnosztikus módszerek alapján szerkesztett kérdőívekre válaszoljanak. A leírt történetek tartalmának elemzése diagnosztikailag sokkal értékesebb, ezért az eredeti 11 képből (IPIT) kiválogattunk 4 képet, amelyek általános sportszituációt ábrázoltak, és ezekkel végeztük vizsgálatainkat.

Tudomásunk szerint a sportpszichológiában a projektív módszereket nem mindenütt fogadják el. Tapasztalataink alapján azonban azt kell mondanunk, hogy az általunk alkalmazott teszt minden szempontból megfelelőnek bizonyult. A teljesítményigény értékelésében ugyanis ez megfelelő eszköz az elméleti koncepció gyakorlati alkalmazására. Hipotetikusan az állapítható meg, hogy a teljesítményigény mint rejtett változó, a kísérleti kutatások rangsorának eredményeit befolyásolja, a fizikai alkalmasság és eredményesség függvényében. A teljesítményigény fontos tényezője az edzésmunkának, és döntő szerepet játszik az élsportolók mindenfajta pszichológiai felkészítésében.

E kérdéseket igen hasznos lenne megvitatni, és foglalkozni kellene a teljesítményigény és a fiatal sportolók sportbeli eredményességének fejlődése közötti kapcsolattal, longitudinális kutatási módszer alapján. Egészében véve az élsportolóktól magasabb teljesítményigényt várhatunk, mint az átlagsportolótól vagy az átlagpopulációtól. Ez a hipotézis a sportolók bizonyított hiperaspirációján alapszik (Hosek, 1963).

Mint arra már a bevezetőben rámutattunk, mi abban látjuk a megoldás kulcsát, hogy az eredményesség pszichológiája néhány alapkérdésének középpontjában a sporttevékenység motivációjának a problémái és ezek között is elsőként a teljesítményigény áll.

Összefoglalás

1. A sportolók motiváltsága igen fontos tényező teljesítményük szempontjából.

2. A teljesítményigény alkotja az alapját a sportra késztető motívumoknak.

3. A sportolók cselekvési energiája abból a különbségből ered, amely egyrészt az eredményelérési tendencia (sikerorientáció), másrészt a kudarcelkerülésére irányuló tendencia között van.

4. A sportolók hiperaspirációját alapul véve feltételezhető, hogy a teljesítményigény relatíve igen magas, és ehhez hozzájárul a megvalósítással járó félelem, amely szorongást hoz létre.

5. Az a konfliktus, amely a teljesítmény elérésére irányuló tendencia és a balsiker elkerülésének tendenciája között van, igen jelentős tényezőnek bizonyult a sportolók személyiségének dinamikájában.

6. Az említett teljesítményigényt a viselkedés változóinak kapcsolataival, az anamnézis adataival, a pszichodiagnosztikai tesztek eredményeivel összhangban vizsgáltuk, s ezek mind pozitív kapcsolatot mutattak.

7. Hipotetikusan feltételezhetjük a kapcsolatot a teljesítményigény számokban kifejezett eredménye (a teszt pontértékeiben kimutatva) és a sportoló teljesítményének eredményei között.

N. Ős Gabriella

(Az International Journal of Sport Psychology 1970. évi 2. számában megjelent tanulmány. Eredeti címe: Need for achievement in sport activity.)

„TELITALÁLAT" versenyjáték

(Újítás)

A játék célja: dobókészség, labdakészség, ügyesség fejlesztése, a küzdőszellem, kollektív szellem kialakítása.

Honvédelmi oktatás előkészítése, a pontos célzásra nevelés.

Sportjátékra való előkészítés, főként a kapura lövés, labdával való bánásmód, ügyesség fejlesztése labdadobásban.

A versenyjáték csapatban és egyénileg is értékelhető.

A játék az óvodáskortól, a középiskolás korig a napközi otthonban, kisdobos-, úttörő-, KISZ-foglalkozásokon, testnevelési és sportórákon, honvédelmi oktatás előkészítésénél jól felhasználható.

Kevés beruházással előállítható, szükséges felszerelés 10—15 maroklabda vagy ilyen nagyságú gumilabda, óvodában babzsák.

Felállítható bárhol: osztályteremben, folyóson, udvaron, tornateremben.

Játékszabályok:

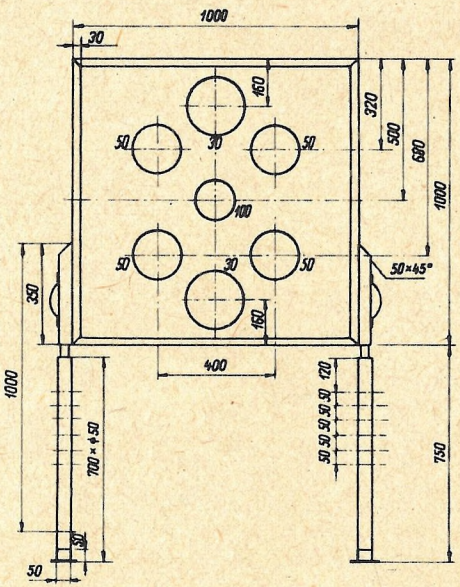
Óvodában: Állatfigurák ráhelyezése a számok helyére, „100-as" oroszlánfej, illetve az állatok királya. A többi számoknál, különböző állatfigurák jelzik a célt.

Alsó tagozatban: 100-as helyett 10, 50-es helyett: 5, 25-ös helyett 2 pont adható a versenyzőnek.

A továbbiakban a feltüntetett számok érvényesek.

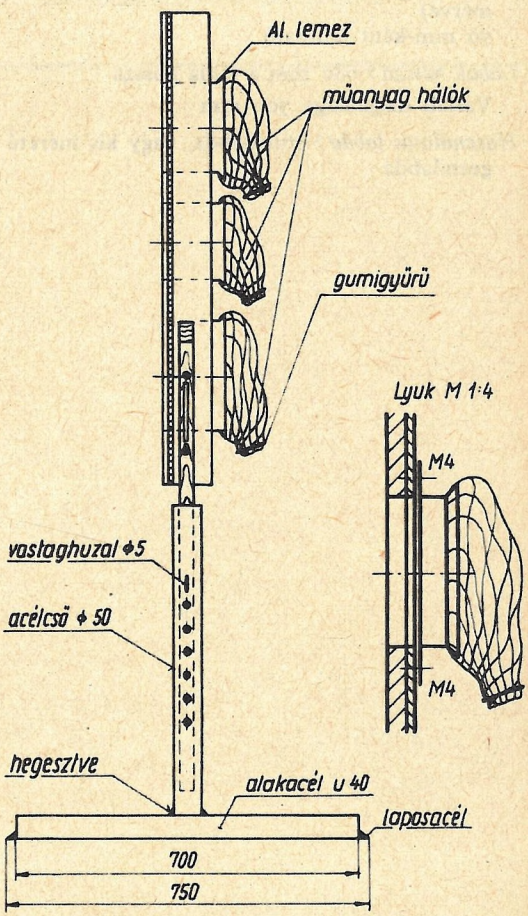
Általában 5 dobása van minden játékosnak, szabad játéknál a csapat végső összesített eredménye a döntő.

A távolság eleinte kisebb, később fokozatosan növelhető.



100-as lyuk ф 150
50-es lyuk ф 175
30-as lyuk ф 200
Al. toganlyú 2db

M 1:8



Az állvány beállításánál a 100-as szám a döntő, a középső cél szemmagasságban legyen.

A játék tanításánál a *szempontok* a következők:

1. a távolság bemérése,
2. vízszintes irányú dobás,
3. dobásforma a középső és két felső célnál, egykezes felsődobás a két alsó célnál, egykezes alsó dobás.

„Telitalálat"-versenyjáték műszaki adatai

Tábla:

Hossza:	1000 mm
Szélessége:	1000 mm
Mélység:	125 mm

Lyukak: ∅

1 db	100-as	150 mm ∅
4 db	50-es	175 mm ∅
2 db	30-as	200 mm ∅

Háló: játékboltban kapható labdaháló 7 db (nagyméretű).

A játék magassága:

1700—2300 mm-ig (táblával együtt a talajtól mérve)
50 mm-ként állítható

Lábak hossza: 680 mm a tábla hossza

Vasláb magassága 700 mm

Használatos labda: stukklabda, vagy kis méretű gumilabda

Felhasznált anyagok:

Táblához	*Ár*
1 db 4400×100×15 fenyődeszka	37,— Ft
1 db 1200×100 ragasztott lemez	75,— Ft
3 tábla parafa	135,— Ft
3 db 700×150×0,5 alumínium lemez	100,— Ft
1 db 4400×30×10 fenyőléc	9,— Ft
2 db 1000×50×50 fenyőléc	15,— Ft
20 db 4×30 csavar	6,80 Ft
4 db 6×70 kapupántcsavar	2,80 Ft
2 db 110×∅ 5 huzal	3,— Ft
2 db alumínium fogantyú	10,20 Ft
5 db műanyag háló (nagyméretű)	40,— Ft

Lábhoz:	
2 db 650×∅50 acélcső	25,— Ft
2 db 750×40-es alakacél	30,— Ft
4 db 100×50×4 laposacél	11,— Ft
Anyagok ára összesen:	499,80 Ft
Labda	102,— Ft
Munkadíj nélkül a komplett ár	601,80 Ft

Békési Lászlóné

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 5/1971.

László Glatz: Ist das Spiel ein Erlebnis? 129
Tamás Nagy: Die Erfahrungen mit der Arbeit von Spezialklassen für Körpererziehung im Schuljahr 1970/71 133
Sándor Nagy: Schwimmunterricnt in der zweiten Klasse 137
Dezső Nagy: Fleißaufgaben in der Körpererziehung 146
László Békefi: Körpererziehung und Sporttätigkeit in der Schule und die Erziehung des Nachwuchses 151
Gyula Győrök: Vom erleichterten Körpererziehungsunterricht 154

RUNDSCHAU

M. Wanek—W. Hosek: Der Leistungsanspruch in der Sporttätigkeit 156
Wettspiel „Volltreffer" 159

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

5 1971 г.

Ласло Глац: Является ли игра впечатлением? 129
Тамаш Надь: Опыт 1970/1-го гг. спецклассов физкультуры 133
Шандор Надь: Обучение плаванию второклассникам 137
Деже Надь: Задачи по прилежности в физкультуре 146
Ласло Бекефи: Школьная физкультура, спортивная деятельность и воспитание молодого поколения 151
Дюла Дерек: Об облегченной физкультуре ... 154

ОБЗОР

М. Ванек—В. Хошек: Потребность выработки в спортивной деятельности 156
Викторина «Прямое попадание» 159

2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Pénzforgalmi jelzőszám: 215—96 162

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

INDEX: 25.824